
الصحة النفسية
دراسات في
سيكلوجية التكيف
الدكتور مصطفى فهمي



الصحة النفسية

دراسات في سيكلوجية التكيف

تأليف
الدكتور مصطفى فهمي

الناشر مكتبة الخانجي بالقاهرة

صف وطبع هذا الكتاب بمكتبة ومطبعة الخانجى
ص . ب / ١٣٧٥ بالقاهرة

الطبعة الثالثة
١٤١٥ هـ - ١٩٩٥ م

رقم الإيداع ٣٧٢٠ - ١٩٧٦

بسم الله الرحمن الرحيم

قال عليه الصلاة والسلام :

« اللهم ارزقني نفساً مطمئنة ، تفرح بلقائك ، وترضى بقضائك وتقنع بعطائك » .

(حديث شريف)



بسم الله الرحمن الرحيم

المقدمة

تلك هى خبرتى خلال ربع قرن من الزمان ، قضيته فى العمل الجاد المتواصل - داخل العيادات النفسية - فى مصر والخارج ، فى القاهرة والإسكندرية ودمشق وبيروت والكويت والسعودية والخرطوم ، وكذلك فى بعض العواصم الأوربية .. لندن وباريس وبروكسل وأمستردام وفرانكفورت وبرشلونة وجنيف وكوبنهاجن وموسكو وطشقند عاصمة جمهورية أوزبكستان وتبيلسى عاصمة جمهورية جورجيا بالاتحاد السوفيتى .

إن هذا النوع من الخبرة الأكلينيكية أفادنى كثيراً فى التعرف على مئات ، بل آلاف الحالات المرضية ، من الأطفال والشباب والكبار ، وكانت تتفاوت هذه الحالات بين المرض الشديد ، الذى يندرج تحت مفهوم كلمة « عصاب » وهو عبارة عن اضطراب انفعالى من نوع معين ، إلى مجموعة من المشكلات التى يتعرض لها الناس فى حياتهم اليومية ، والتى تنجم عن سوء تكيفهم مع الأسرة أو المدرسة أو رفاق العمل أو المجتمع بصفة عامة .

ولم تكن خبرتى قاصرة على هذا النوع من السلوك الشاذ ، غير المألوف ، الذى يتميز به العصابيون ومن على شاكلتهم ، بل امتدت هذه الخبرة - فشملت كذلك - السلوك العادى ، كما خبرناه فى المدارس والمعاهد والكليات الجامعية ، وهى مجال عملنا الأول ، الذى كان ، وما زال ، متصلا بالتربية والتعليم . إن عملى الطويل وخبرتى المتصلة فى حقل التربية أكسبنى الكثير من المعلومات والمعارف التى جعلتنى أكثر قدرة على فهم السلوك الإنسانى فى سوائه وانحرافه .

هذه هى نقطة التلاقى بين علم النفس الشواذ ، وعلم نفس الأسوياء ، ذلك أنه من خلال ملاحظاتنا وفهمنا للسلوك العادى ، يتجسم لنا السلوك الشاذ ، لأنه سلوك ينحرف عن الأنماط التى ألفها الناس واصطلحوا عليها ، وقبلوها ، فى المجتمع ، كمعايير اجتماعية مألوفة للحكم على ما هو شاذ ، وما هو عادى .

ومن خلال نقطة التلاقى السابقة ، بدأت أؤمن بأهمية الهندسة البشرية فى

فهم الطبيعة الاجتماعية ؛ وكلما ازددت مع الأيام خبرة وصقلا ، زدت إيماناً بضرورة تحليل المكونات الأساسية للجهاز النفسى والجهاز البدنى ، حتى نستطيع فهم أسرار هذا الإنسان ، الإنسان بمآسيه ومتاعبه فى غمرة الصراع الحضارى ... هذا الإنسان القلق ، المضطرب .. هذا الإنسان الذى يبحث عن سعادته وحرية نفسه .

ومن خلال هذه الدراسة التشريحية ، النفسية – البدنية ، وهذه المعرفة الموسوعية فى أسرار النفس والجسم ، نقدم النصح لتلك النفوس الحائرة ، غير المطمئنة ، لعلنا نستطيع من هذا الفهم رسم الطريق إلى السعادة .

إن شعارنا فى هذه الدراسة التحليلية مقتبس من تلك العبارة المشهورة والتى وجدت منقوشة على معبد (دلفى) فى بلاد اليونان القديمة « اعرف نفسك » .

وفى نهاية المطاف من هذه الرحلة الطويلة فى فهم الحياة فى إطار الصحة النفسية والعلاج النفسى ، تقدمت بمفهوم جديد للصحة النفسية والعلاج النفسى قائم على القيم الدينية والروحية ، لعلنا نجد فيها الخلاص من متاعبنا .

نحن فى حاجة ماسة إلى سلام عقلى :

- كيف نحقق للفرد سلاماً عقلياً حقيقياً ؟
- كيف نستطيع أن نخلص البشرية من شقاء النفس ؟
- كيف نستطيع أن نخلص الإنسان من قلقه واضطرابه ؟
- كيف نستطيع أن نحقق للإنسان حرية نفسه ؟
- كيف نستطيع أن نحقق للإنسان سعادته ؟
- كيف نستطيع أن نحقق للإنسان صحته النفسية ؟

ما هى وسيلتنا فى الخلاص ؟ وقبل أن نجيب على هذه الأسئلة الهامة ، نعود فنتساءل مرة أخرى :

١ – هل أفادت وسائل العلاج النفسى القديمة والحديثة فى شفاء المرضى

النفسيين ، وأعدادهم تتضاعف عاماً بعد عام . قد اتضح من بعض الدراسات أن حوالى ربع سكان العالم (على الأقل) يعانى من الأعراض العصابية ؟

٢ - وعلى سبيل المثال ... هل أفاد التنويم المغناطيسى كأسلوب علاجى معروف منذ القدم فى تخفيف الآلام وشفاء النفوس المتعبة ؟

٣ - كذلك .. هل أفاد التحليل النفسى الكلاسيكى ، كما كان يتبعه (سيجموند فرويد) صاحب هذه المدرسة العلاجية فى الأخذ بيد المرضى النفسيين ؟

٤ - وهل أفادت مسائل العلاج - التى قدمها ويقدمها (الفرويديون الجدد) أمثال « كارن هورنى » و « أوتورانك » و « ساليفان » - فى فهم الطبيعة البشرية والتخفيف من آلام النفس المعذبة ؟

٥ - ما هو الدور الذى يلعبه الطب النفسى ، وقد قدم لنا ألواناً شتى من العقاقير والمهدئات فى شفاء النفوس ؟

٦ - ما هو دور العلاج بالكهرباء .. هل فعلت الصدمات الكهربية فعل السحر فى المرضى النفسيين ؟

هذه هى بعض الأسئلة التى وضعتها أمامى قبل أن أقول بعض هذا المنهج العلاجى الذى يمزج بين علم النفس والاجتماع والتربية والدين ، سوف أحاول فى هذا المنهج الاستفادة - إلى حد كبير - من المبادئ الدينية فى صياغة هذا المنهج الذى يعتمد على الأركان التالية :

(أولا) الإثم والشعور بالخطيئة .
(ثانياً) الاعتراف والتكفير .
(ثالثا) الذات الاجتماعية Social Self .
(رابعاً) القيم الأخلاقية والروحية والدينية .
(خامساً) صحة البدن .

هذه هى أركان المنهج الدينى ... هذا المنهج الذى يعتمد أولا على الدين ،

وثانياً على علوم التربية والنفس والأخلاق – وأخيراً على الطب البدنى ، لأن الجسم السليم فى العقل السليم .

إن هذه النظرية العلاجية تعتمد اعتماداً كبيراً على الدين ، ذلك لأن الدين هو الطريق إلى العقل ... إن الدين كذلك هو الطريق إلى القلب ... إن الدين يحدث نوعاً من « غسيل المخ للفرد brain washing » ... إن الدين هو الطريق إلى بقاء ودوام القيم الإنسانية التى تعتبر إطاراً مرجعياً لسلوك الفرد وتصرفاته وأسلوب حياته ... إن الدين من العوامل المساعدة للإنسان للتغلب على التوترات والصراعات التى يتعرض لها ، فقد ساعد الأفراد على مر العصور والأزمنة ، على مواجهة قوى الظلم والاستبداد . من أجل هذا كله ، ظهرت محاولات عدة لصياغة الكثير من القواعد والمبادىء الدينية فى قوالب نفسية ، ونستطيع أن نعبر عن ذلك بالعبارة المشهورة To psychologize religicn على حد تعبير « مورر Mourer » . إن هذه المحاولات النفسية ذات الأصول الدينية ، سوف تنقذ البشرية .

حقاً ، نحن الآن فى أزمة ، كنا نقول فى الماضى للمواطن الذى يعانى من قسوة الاضطرابات الانفعالية

إنك تحتاج إلى علاج نفسى :

ولكننا بدأنا الآن ندرك ، أن وسائل العلاج السائدة فى الوقت الحاضر ، تحتاج هى نفسها إلى علاج نفسى ، لأنها أصبحت قليلة الأثر فى النفوس المضطربة من جهة ، كما أن أعداد المرضى أخذت تتضاعف وتتكاثر ، من جهة أخرى ، بشكل يدعو إلى الدهشة ، وإلى ضرورة إعادة النظر فى هذه الأساليب العلاجية للكشف عن طريق جديد إلى الخلاص .

وطالما سيواصل العاملون فى ميدان العلاج النفسى ، على اختلاف طرائقهم وتخصصاتهم ، عملهم العلاجى بنفس الأساليب ، مكتفين بترديد العبارة المشهورة :

« إن كل ما يحتاجه المريض هو مزيد من العناية .. » .

إن مثل هذا الاتجاه سيؤدى إلى جعل العلاج النفسى يدور فى حلقة مفرغة تنحدر بالمريض إلى أسفل درجات التعاسة والشقاء فى حياته ، فيلجأ إلى طرق ملتوية من السلوك الشاذ الذى يزيده قلقاً واضطراباً .

والذى نحب أن نؤكده ، ونحن على أهبة عرض هذا الأسلوب العلاجى الذى يقوم على أسس اجتماعية ، أخلاقية ، روحية ، ألا نكون متحاملين ، شأن « مورر Mowrer » حين قال ، متحدياً التحليل النفسى كأسلوب علاجى : « إن التحليل النفسى ليس عملا ملائكياً ، بل أسلوباً من أساليب الشيطان ، إنه ليس طريقاً للخلاص ، بقدر ما هو وسيلة للعبودية والاسترقاق » .

psy choanlysis is not messianic but domonic not salvaticn but slavery and bondage. of the worst kind .

إن كل ما نرمى إليه ، من هذه المحاولة المتواضعة ، أن نعرض أسلوباً علاجياً يعتمد على عوامل اجتماعية وأخلاقية وروحية . إن ممارسة هذا الأسلوب العلاجى يحتاج إلى إيمان من جانب المعالج ، وصبر وقدرة على الإقناع ، والإيحاء والمشاركة الوجدانية ، من جانب المعالج . ومعنى هذا أن ممارسته لا تقتصر على فئة قليلة من الأفراد ، بل يستطيع أن يمارسه المعلم والموجه ورجل الدين والمعالج النفسى .

مقارنة بين العلاج النفسى الدينى والعلاج النفسى الدنيوى :

سوف نطلق على التحليل النفسى وغيره من الوسائل العلاجية المعاصرة ، الاصطلاح « علاج نفسى دنيوى » ، لأنه يعتمد على أساليب ومفاهيم ومبادىء اخترعها البشر ، فى حين أن أساليب العلاج النفسى الدينى تقوم أساساً على أسس ومبادىء روحية ، دينية ، أخلاقية ، كالتوبة والتكفير والغفران والقيم الروحية والعواطف الدينية .. إلخ .

إن العلاج النفسى الدينى يعتمد اعتماداً كبيراً على التوجيه والاستبصار ، وعلى معرفة الفرد لنفسه ولربه ولدينه ، وللقيم والمبادىء الروحية والخلقية . إن هذه

المعرفة « غير الدنيوية » المتعددة الجوانب والأركان ، تعتبر مشعلا يوجه الفرد فى دنياه ويزيده استبصاراً بنفسه وبأعماله وذنوبه وآثامه وطرائق تكيفه فى حاضره ومستقبله .

إن كلا من المذهب الدينى والمذهب الدنيوى يعترف بالصراع كعامل ديناميكى فى الاضطراب النفسى ، إلا أن المذهبين يختلفان فى مصادر ذلك الصراع ، فقد أقام « فرويد » مثلا ، وهو أحد دعاة المذهب الدنيوى ، نظريته فى الصراع على أساس بيولوجى غريزى ، فى حين أن المذهب الدينى أمام نظريته فى الصراع على أساس روحى ، أخلاقى ، إنسانى ، كالصراع بين الخير والشر ، بين النور والظلام ، بين القيم والعواطف الدينية والأخلاقية وبين إغراء الشيطان .. ونحوها .

إن مكونات « الهو » الغريزية – فى نظر فرويد – تسعى دائماً للتعبير عن نفسها فى الوقت الذى تقف فيه « الأنا » لهذه النزعات بالمرصاد دفاعاً عن الشخصية وعملا على تكيفها مع الأوضاع الاجتماعية المتعارف عليها ، ويترتب على اختلاف وتعارض وظيفة كل منها وجود صراع داخلى فى أعماق النفس اللاشعورية ، صراع بين قوة مانعة تحول دون هذه العناصر الغريزية اللاشعورية وبين التعبير عنها . إن هذه القوة المانعة « الممثلة فى الأنا » تخاف على الدوام من أن تقهر من قبل النزعات الغريزية الممثلة فى « الهو » ، ومن ثم تعيش فى قلق دائم .

ولكن الصراع – حسب ذلك الاتجاه الذى ننادى به فى هذا الكتاب – يتعارض مع نظرية « فرويد » فى الصراع . إنه ليس صراعاً بين النزعات الغريزية والمجتمع وما يسيطر عليه من قيم ومعايير وتقاليد وعادات ، وإنما هو صراع بين الفرد ونفسه ، بين الفرد وربه ، بين الفرد ودينه .

إن كل ما يحتاجه الإنسان القلق – حسب المفهوم النفسى الدينى – ليس إلا تحليلا نفسياً يقوم على دراسة النزعات المكبوتة فى اللاشعور ، والعمل استرجاعها وتبصير المريض بها والعمل على قبولها أو رفضها ، معتمداً فى كل ذلك على تعديل سلطة « الذات العليا » والتخفيف من قسوتها .

إن العلاج النفسى الدينى ، لا يطرق أبواب اللاشعور ولا يعترف بكبت النزعات الغريزية . إن العلاج فى نظر المدرسة الدينية والذى يعتمد أساساً على مفهوم القلق عند أصحاب هذه المدرسة ، يعتبر العملية العلاجية ، عملية توجيه وتربية وتعلم . إن العلاج النفسى فى نظرهم عبارة عن عملية تهدف إلى تنمية القوى البناءة فى نفس الإنسان وإعادة التلقائية إليه وتقوية ثقته بنفسه .

إن هذا المنهج الجديد فى العلاج النفسى والذى أوضحناه فى هذا الكتاب ، يقوم كما ذكرنا على مجموعة من المبادىء الدينية والقيم الخلقية .

والمنهج كما أوضحنا منهج بسيط لا يحتاج إلى خبرة إكلينيكية عميقة ، بل إلى فهم جيد للطبيعة الإنسانية ، وعن طريق هذا الفهم يستطيع الموجه أن يقوم بإعادة بناء الذات وتقوية ثقة الفرد بنفسه ودينه ، وبذلك يتحرر الشخص المضطرب من مشاعر الإثم والخطيئة التى كانت تهدد أمنه وتجعله فى دوامة من الخطر . ويعتبر هذا الشعور من أسوأ ما تبتلى به النفس البشرية : ويقول فى ذلك الشاعر الألمانى (شيلر) فى مسرحيته « عروس مينا » :

« لا يمكن أن تكون الحياة أغلى ما يمتلكه الإنسان طالما تسيطر على الإنسان مشاعر الإثم » .

القاهرة فى أول مارس ١٩٧٦ د. مصطفى فهمى



الفصل الأول

معنى الصحة النفسية

الصحة النفسية كعملية تكيف



معنى الصحة النفسية

أصبح اصطلاح « الصحة النفسية » [١] شائعاً بين عامة المثقفين ، شأنه فى ذلك شأن غيره من مصطلحات علم النفس : كالعقد النفسية والانهيار العصبى والهستيريا ، إذ نجد كثيراً منهم يستعمل هذه الألفاظ – بمناسبة وغير مناسبة – فى معان لا تتفق مع المفهوم العلمى لهذه المصطلحات ، حيث أن مفاهيمها ليست واضحة تماماً فى أذهان الكثيرين .

والواقع أننا حين نواجه مثل هذا السؤال التقليدى : « ما المقصود بالصحة النفسية ؟ – نجد أنفسنا أمام أكثر من تعريف واحد ، وأكثر من مفهوم واحد » [٢] .

إن للصحة النفسية مفاهيم ومعانى كثيرة ، وسنعرض لمفهومين من هذه المفاهيم ، بغية الوصول إلى تعريف نستطيع أن نستخدمه – بشكل يسمح لنا بالإفادة من هذا التعريف – فى توجيه الأفراد إلى فهم حياتهم والتغلب على مشكلاتهم ، حتى يستطيعوا أن يحيوا حياة سعيدة ، وأن يحققوا رسالاتهم ، كأفراد عاملين متوافقين فى مجتمعنا الحديث .

١ – إن المفهوم الأول يذهب إلى القول بأن الصحة النفسية هى البرء من أعراض المرض العقلى أو النفسى ، ويلقى هذا المفهوم قبولا فى ميادين الطب العقلى .

ولا شك أن هذا المفهوم إذا قمنا بتحليله نجد أنه مفهوم ضيق محدود ، لأنه يعتمد على حالة السلب أو النفى ، كما أنه يقصر معنى الصحة النفسية على خلو الفرد من أعراض المرض العقلى أو النفسى ، وهذا جانب واحد من جوانب الصحة

---

(١) يفضل بعض المشتغلين بالطب العلاجى النفسى استعمال المصطلح : « صحة عقلية » بدلا من « صحة نفسية » وكلتاهما ترجمة للعبارة الإنجليزية Mentel Hygiene

(٢) لزيادة الحقائق العملية فى هذا الموضوع ارجع لكتابى المؤلف

أ - الصحة النفسية فى الأسرة والمدرسة والمجتمع

ب التكيف النفسى

النفسية ، فالشخص الذى تتسلط عليه مخاوف وأوهام ، أو الشخص الذى يملؤه شعور بالعظمة الكاذبة أو الاضطهاد الكاذب ، مثل هذين الشخصين لا يعدان سليمين من وجهة نظر الصحة النفسية ، لأن الأول يشكو من أعراض المرض النفسى المعروف باسم « المخاوف المرضية » ، بينما الثانى يشكو من أعراض المرض العقلى المعروف باسم « البارانويا » .

على أن الصعوبات التى يقع فيها هذا التعريف أنه لا يستغرق جميع حالات الصحة النفسية ، فقد نجد فرداً خالياً من أعراض المرض العقلى أو النفسى ، ولكنه مع ذلك غير ناجح فى حياته ، وعلاقاته بغيره من الناس ، سواء فى العمل أو فى الحياة الاجتماعية ، فعلاقاته تتسم بالاضطراب وسواء الكيف ! .. إن مثل هذا الشخص يوصف بأنه لا يتمتع بصحة نفسية سليمة ، على الرغم من خلوه من أعراض المرض العقلى أو النفسى .

٢ – أما المفهوم الثانى للصحة النفسية فيأخذ طريقاً إيجابياً ، واسعاً ، شاملا ، غير محدد . إنه يرتبط بقدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع المجتمع الذى يعيش فيه ، وهذا يؤدى به إلى التمتع بحياة خالية من التأزم والاضطراب ، مليئة بالتحمس . ويعنى هذا أن يرضى الفرد عن نفسه ، وأن يتقبل ذاته كما يتقبل الآخرين ، فلا يبدو منه ما يدل على عدم التوافق الاجتماعى ، كما لا يسلك سلوكا اجتماعياً شاذاً ، بل يسلك سلوكا معقولا يدل على اتزانه الانفعالى والعاطفى والعقلى ، فى ظل مختلف المجالات ، وتحت تأثير جميع الظروف .

إن شخصاً هذا نمطه يعتبر فى نظر الصحة النفسية شخصاً سوياً ، لأنه يتميز بالقدرة على السيطرة على العوامل التى تؤدى إلى الإحباط أو اليأس ، بل إنه ليستطيع أيضاً أن يسيطر على عوامل الهزيمة المؤقتة دون اللجوء إلى ما يعوض هذا الضعف أو عدم النضج ، إنه يستطيع أن يصمد للصراع العنيف ومشكلات الحياة اليومية ولا يصيبه إلا القليل من الهزيمة والفشل ، مستعيناً ببصيرته وقدرته على التحكم الذاتى .

إن هذا الشخص وأمثاله أسوياء – لا محالة – لأنهم يتمتعون بقدر كاف

من الصحة النفسية ، حيث يمكنهم أن يعيشوا فى وفاق وسلام مع أنفسهم من جهة ، ومع غيرهم فى محيط الأسرة أو العمل أو المجتمع الخارجى من جهة أخرى .

ونستطيع أن نوضح ما نقول بذلك الأب ، الذى لا يجد فى حياته الزوجية مثلا ، أو فى اتجاهاته الوالدية ، عبئاً ثقيلا على نفسه ، ومسئولية لا طاقة له باحتمالها . إن أمثال هؤلاء الآباء أو الأزواج يعيشون فى وفاق دائم مع أنفسهم ومع غيرهم من الأفراد فى محيط الأسرة ، بسبب مرونتهم وسعة أفقهم وقدرتهم على السيطرة على انفعالاتهم ، وما تلك إلا سمات تدل على تكامل الشخصية ونضج فى النواحى العقلية والانفعالية والعاطفية .

وما يقال عن الأب أو الزوج فى مجال علاقاته الزوجية والوالدية ، يمكن أن يطبق كذلك على الموظف فى عمله ، والعامل فى مصنعه ، والمدرس فى مدرسته ، فهناك من بين هؤلاء من يشعر بالسعادة والتحمس فيما يؤديه من أعمال وما يلقى عليه من مهام وتبعات مهما كان نوعها ، وهناك من يكون كثير الشكوى والتذمر من عمله ، أو تكون علاقاته برفاق العمل سيئة ، لدرجة تؤدى إلى تعاسته من جهة ، وإلى تعطيل سير الدراسة ، وتعوق التقدم والإنتاج من جهة أخرى .

ولنأخذ لذلك مثالا : المدرس الذى يجد فى مهنته رسالة سامية تتصل بتربية النشء وإعدادهم . إن إدراك المدرس للأهمية الاجتماعية والإنسانية لعمله تعتبر مصدراً من مصادر الرضا والطمأنينة والراحة النفسية . أما المدرس الذى لا يدرك أنه يقوم بعمل نافع ، يجعله يشعر باحترام ذاته ، فإنه تسيطر عليه فكرة بغيضة تجعله لا يحب عمله ، ومن ثم نجده كثير الشكوى والتذمر . وقد تؤدى به هذه المشاعر إلى القيام بسلوك عدوانى نحو غيره وخصوصاً من التلاميذ أنفسهم ، أو يشعر أحياناً بالغيرة والحسد من زملاء له يعملون فى ميدان غير ميدان التربية والتعليم .

وعلى ضوء التحليل السابق ، نؤثر الأخذ بالاتجاه الإيجابى فى تعريف الصحة النفسية ، لأنه اتجاه واسع ، متكامل ، يؤمن بفاعلية الفرد ، وبقدرته على التأثير والتأثر بالاستجابات السلوكية المختلفة فى مجال الحياة ، وذلك فى حدود الخصائص التى تتميز بها الطبيعة الإنسانية ، مع مراعاة المجتمع الذى يعيش فيه

الفرد ، والقيم والمعايير التى تنظم العلاقات المتبادلة بين الفرد وغيره من الأفراد ، سواء أكان ذلك على مستوى علاقة الآباء بالأبناء ، أم على مستوى العلاقات الاجتماعية بين الراشدين .

إن هذا التصور الإيجابى للسلوك المتكيف ، يختلف عن ذلك التصور السلبى القائم على مجرد اختفاء الأعراض المرضية العقلية والنفسية . وفى هذا التصور الإيجابى يمكننا أن نعرف بالضبط ما الذى يجب علينا عمله لكى نساعد الأفراد ، كى يكونوا متوافقين . وعلى هذا فإننا نستطيع أن نقول : إن علم الصحة النفسية فى النهاية هو :

« علم التكيف أو التوافق النفسى الذى يهدف إلى تماسك الشخصية ووحدتها ، وتقبل الفرد لذاته ، وتقبل الآخرين له ، بحيث يترتب على هذا كله شعوره بالسعادة والراحة النفسية » .

* * *

الصحة النفسية والتكيف

مفهوم التكيف :

إن اصطلاح « التكيف » فى علم النفس مشتق أصلا من العلوم البيولوجية ، فقد كان حجر الزاوية فى نظرية (تشارلز دارون) عن التطور (١٨٥٩) ، فيقرر أن الكائنات الحية التى تبقى ، هى التى تكون أكثر صلاحية لتتواءم مع صعوبات وأخطار العالم الطبيعى . ومن هنا يذكر دارون فى كتابه « أصل الأنواع » استنتاجه المشهور وهو (أن بعض الأفراد أو السلالات تنجح أو تتفوق على غيرها فى التنازع على البقاء ، وهى تلك الأفراد أو السلالات التى لها من الصفات ما يجعلها أكثر ملاءمة لظروف البيئة التى تعيش فيها أو تهاجر إليها) . وهذا ما عبر عنه دارون « بالانتخاب الطبيعى » ، و « بالبقاء للأصلح » . وقد اتبعه البيولوجيون فى معالجة مشكلة المواءمة الطبيعية ، واعتقدوا أن كثيراً من الأمراض البشرية نابعة أساساً من عمليات المواءمة لضغط الحياة .

فالسلوك الإنسانى من الممكن أن يوصف كردود أفعال لمجموعة من المطالب أو الضغوط التى عليه أن يتحملها . فمثلا الملابس التى يرتديها الإنسان تختلف باختلاف المناخ الذى يعيش فيه وباختلاف درجة الحرارة صيفاً وشتاء ، ليلا ونهاراً ، وهذا يمثل نوعاً من المواءمة مع ظروف المناخ . ولقد أظهر الإنسان عبقرية عظيمة فى استخدامه لموارد بيئته من المواد الخام وتكييفها لاحتياجاته من المأوى والمسكن . ويتمثل هذا بصورة واضحة فى حياة الإنسان فى الإسكيمو . وفى الواقع أننا نستطيع أن نفهم الكثير عن السلوك الإنسانى بتحليل أعمال الإنسان من حيث إنها مواءمات لمختلف مطالب البيئة الطبيعية .

وكما يتواءم الفرد مع هذه المطالب ، فإنه يتواءم أيضاً مع الضغوط الاجتماعية التى تفرض نفسها عليه بحكم المعيشة مع أفراد المجتمع والتفاعل معهم واعتمادهم بعضهم على بعض . فحينما يكون الفرد فى مرحلة الطفولة ، يقوم الوالدان بمساعدة الطفل على أن يكتسب القيم المناسبة وأنماط السلوك المرغوب فيه ، وذلك عن

طريق تهيئة الظروف المختلفة وتحقيق مطالب النمو التى تساعد على بلوغ هذه الغاية . وحينما ينتقل الطفل إلى مرحلة الرشد ، فإن الآباء يستمرون فى توقعات مختلفة منه ؛ عن زواجه ، أو التحاقه بمهنة وغير ذلك . كذلك فإن للزوجات توقعات معينة عن أزواجهم ، والأزواج عن زوجاتهم ، والموظفين عن وظائفهم ، والأبناء عن آبائهم . وهذه التوقعات تعمل كضغوط قوية على الفرد ، عليه أن يتكيف معها .

ولقد استعار علماء النفس المفهوم البيولوجى عن المواءمة (Adaptaion) واستخدموه تحت اسم التكيف (Adjustment) . ولكن علماء النفس أكثر اهتماماً بما يمكن تسميته « بالبقاء السيكولوجى » عن البقاء الفيزيقى . وكما فى حالة المفهوم البيولوجى عن المواءمة ، فإن السلوك الإنسانى يفسر كعملية تكيف للمطالب والضغوط ، وهذه المطالب هى أساساً اجتماعية ، أو نابعة من العلاقات المتبادلة بين الأفراد ، وتؤثر فى التكوين النفسى والوظيفى للفرد ، ويتضمن التكيف رد فعل الفرد للمطالب المفروضة عليه . ومن الممكن تصنيف هذه المطالب إلى مطالب خارجية ومطالب داخلية .

التكيف للمطالب أو الحاجات الداخلية والخارجية :

من أهم الشروط التى تحقق التكيف ، أن تكون البيئة التى يعيش فيها الفرد من النوع الذى يساعد على إشباع حاجاته المختلفة . أما إذا لم يتمكن الفرد من إشباع هذه الحاجات فى البيئة فإنه يتعرض لكثير من عوامل الإعاقة والإحباط التى تؤدى عادة إلى نوع من الاختلال فى التوازن أو عدم الملاءمة ، فإشباع الحاجات لدى الإنسان شرط أساسى من شروط حصوله على التكيف الذى يحقق له الاستقرار النفسى .

ومن الممكن تقسيم هذه الحاجات والمطالب إلى حاجات داخلية أو حاجات أولية (حاجات عضوية فسيولوجية) وحاجات خارجية أو حاجات ثانوية (حاجات نفسية اجتماعية أو حاجات ذاتية « شخصية ») .

١ - ويقصد بالحاجات الداخلية أو الأولية ، تلك الحاجات التى لم يكتسبها الفرد من بيئته عن طريق الخبرة والمران والتعلم ، وإنما هى استعدادات

يولد الفرد مزوداً بها ، ولهذا فهى تسمى أحياناً بالحاجات الفطرية . وهذا النوع من الحاجات يعتمد فى إثارته على الحالات الجسمانية الداخلية « الفسيولوجية » . فالإنسان ، فى سبيل احتفاظه بحياته ، لابد من أن تتوفر لديه حاجات عدة ، يعمل بعضها على المحافظة على كيانه العضوى ، والدفاع عن فرديته البيولوجية . بينما يعمل بعضها الآخر للمحافظة على بقاء النوع ، فلأجل أن نعيش وأن نتحاشى عوامل الهدم فينا ، يجب أن نمد الجسم بالطعام والشراب ، وللطعام فضلات تضر الجسم لو بقيت فيه ، ولذلك فهو بطبيعة تكوينه يعمل على التخلص من تلك الفضلات . كما أن الجسم من أجل أن يحتفظ بحيويته ونشاطه يجب أن يتمتع بالقسط الكافى من الراحة والاستجمام بين حين وآخر .

ونظراً لكون الحاجات الأولية معقدة ، فقد درسها علماء النفس من نواح ثلاث : الناحية الفسيولوجية ، ونعنى بها التغيرات الكيماوية والعضوية والعصبية داخل الجسم ، والدور الذى تلعبه الغدد فى توجيه النشاط . ففى حالة الجوع مثلا تحدث تقلصات وانقباضات فى المعدة ، وفى حالة العطش يشعر الظمآن بجفاف فى البطانة المخاطية فى فمه وحلقومه ، نتيجة نقص إفرازات الغدد اللعابية . وتنتهى تلك التغيرات الفسيولوجية المختلفة إما بالأكل أو الشراب . وبين طرف تلك البداية وهذه النهاية يتراوح السلوك مداً وجزراً ، ويختلف اختلافاً بيناً .

أما من الناحية الشعورية ، فإذا طلب إلى إنسان جائع أن يصف شعوره ، فإنه يعبر عن جوعه بقوله إنه يحس فراغاً فى معدته ، وأن معدته فى حركة دائمة . ولو سئل ظمآن عما يشعر به ، لشكى جفافاً فى فمه وحلقه . وكل من الجائع والظمآن يشعر بالوهن والإعياء ، فإذا كان دافع الجوع أو العطش شديداً ، اتجه اتجاهاً قوياً نحو الشيء الذى يرضى نزوته . فقد يحلم بالطعام أو الشراب أو يتراءى له ذلك فى شروده وأحلام يقظته ، ولو أنه ترك على سجيته يعبر لك عما يخالجه ، لحدثك عن رغباته وآماله ومشتهياته وأمنياته .

أما الناحية الثالثة ، فهى السلوك الظاهرى ، فإذا راقبنا تصرفات طفل منع عنه الطعام ، لرأينا فى جلاء كيف تستبد به الحيرة والضجر ، وكيف أنه لا يفتأ

يبحث هنا وهناك . ولا يقتصر الأمر على ازدياد نشاطه ، بل نرى تصرفاته قد اتخذت وجهات ونواحى معينة ، فهو يستجيب إلى روائح معينة ، ويستجيب كذلك فى سرعة زائدة إلى الأصوات والمشاهد التى ألفها فيما سبق ، مقترنة بالطعام . فإذا ما وقعت عينه على الطعام انكب عليه وأخذ يلتهمه ، فلا يزال به حتى تراه قد فتر حماسه ، وبعد مضى ساعات يعاود الكرة وتعود الأمور سيرتها الأولى ، وهكذا . وإذا لم يعمل الإنسان على إشباع المطالب والحاجات الفسيولوجية ، نتج عن ذلك إخلال فى توازنه : فالأكل والشرب مثلا من شأنهما إشباع حاجة الجسم الأولية . ومعنى ذلك أنهما يعيدان التوازن الفسيولوجى ، الذى يصيبه الخلل نتيجة الحرمان منهما .

٢ – **أما المطالب والحاجات الخارجية أو الثانوية** ، فهى مكتسبة : ولو أننا استعرضنا بعض هذه الحاجات ، كالعواطف مثلا ، لوجدنا أنها تنشأ فى ظل الظروف المختلفة للفرد ، وتتأثر إلى حد كبير بالبيئة المحيطة به . فالطفل فى الأسابيع الأولى من حياته ، تكون علاقته بأمه قائمة على أساس تحقيق حاجاته الأولية ، فهى بالنسبة له مصدر الغذاء والشراب واللذة الحسية والأمن الذى يتصل بالنواحى الجسمية ، ولكنه مع النمو الجسمى والعقلى ، يستطيع أن يميز بين ذاته وبين أمه ، وحينئذ تنشأ علاقة جديدة بينهما تقوم على أسس نفسية قوامها المحبة والعطف . ومن هنا تتكون لدى الطفل عاطفة نحو أمه ، اكتسبها عن طريق صلته بها وتحقيقها لرغباته .

وفى بعض الأحايين يكابد الطفل ضروباً من مشاعر الخوف ، وانعدام الأمن النفسى ، وهى ذات أثر فعال فى تكوين عقد نفسية لديه . ومن الأسباب الرئيسية فى تكوين مشاعر الخوف والاضطراب ما يلى :

(أ) افتقار الطفل إلى عطف أحد والديه .

(ب) التعس والشقاء العائلى .

(جـ) محاباة طفل فى الأسرة ، وإيثاره بالحظوة والتدليل ، مما يؤدى إلى إيغار صدر إخوته عليه .

إن مثل هذه العوامل البيئية لا تلبث أن تقضى فى نفسه على مشاعر الطمأنينة

والأمن ، وبين هذا وذاك لا يجد الطفل المسكين حوله أناساً يطابق بين رغبته ورغبتهم أو يقارن بين ذاته وذواتهم ، فلا يلبث أن تتكون لديه بعض العقد ، التى ينشأ عنها اختلال اتزانه النفسى اختلالا تظهر آثاره فى أشكال شتى من اضطراب السلوك .

فعملية التنشئة الاجتماعية للطفل تتأثر بالظروف البيئية والثقافية التى تشكل السلوك الإنسانى والشخصية الإنسانية . فالطفل وحدة بيولوجية تكون جزءاً متكاملا مع وحدة أكبر هى وحدة البيئة ، وأهم جوانب البيئة فى حياة الإنسان وفى تكوين شخصيته هو الجانب الاجتماعى . ومن هنا تكون الذات والشخصية نتاجاً اجتماعياً ، فهما يتشكلان أصلا وفى المقام الأول نتيجة تفاعل الفرد فى البيئة الاجتماعية الأولى التى ينشأ فيها الطفل وينمو ، ونعنى بذلك الأسرة . ونستطيع لذلك أن نرجع السمات الأساسية للسلوك الاجتماعى للفرد إلى المرحلة الأولى من حياته وإلى علاقته بأفراد أسرته واتجاهات هؤلاء الأفراد وأنماط سلوكهم . فسلوك الأفراد المحيطين بالطفل وتفاعلهم معه هو الذى يحدد اتجاهات تكوين ذات الطفل ويصبغ شخصيته ويشكلها .

وعلى الرغم من أهمية المرحلة الأولى من مراحل الطفولة – حيث تتم عملية التنشئة الاجتماعية وتتكون الذات وتتشكل المعالم الأولى للشخصية فى نطاق الأسرة – فإننا لا ننكر ما للمواقف الخارجية ومطالبها من آثار فى تعديل سلوك الشخص على مدى الحياة . ولكن المرحلة الأولى من حياة الفرد يكون لها آثارها القوية فى توجيه سلوكه فيما بعد وفى مدى ما يحدث فى شخصيته بصفة عامة من تعديل . ذلك أن الفرد يواجه المواقف الجديدة مزوداً بعادات واتجاهات وتوقعات تكونت من خبراته الماضية . ومع هذا ، فإن المواقف المتجددة فى حياة الفرد يكون فيها عادة جوانب من الجدة تتطلب منه تعديلا لسلوكه بقدر ما باستمرار ، كما أن المراكز التى يشغلها فى المواقف الجديدة والأدوار التى يضطلع بها فيها تؤدى إلى تعديل توقعاته وبالتالى إلى تعديل سلوكه بدرجة ما ، تتفاوت فى مداها بحسب نشأته الأولى ومدى ما أتيح له من فرص للتجريب والابتكار والتحرر فى نشاطه وفى علاقاته مع الآخرين ، فالأفراد يتفاوتون تفاوتاً كبيراً فى مرونة سلوكهم بإزاء المواقف الجديدة ومدى قدرتهم على التكيف لمطالب الحياة الجديدة .

ومعنى هذا أن المجال الذى ينشأ فيه الفرد ويتفاعل معه ويتحرك فيه ، إنما يضع أمام الفرد عدة مطالب عليه أن يتكيف معها . وهذه المطالب والحاجات الثانوية تتميز بأنها دوافع معقدة ، والسر فى ذلك التعقيد أنها تنشأ فى ظل الظروف المختلفة للفرد ، وتتأثر إلى حد كبير بالبيئة المحيطة به ، وما يسيطر عليها من عادات ، وأنظمة وقوانين ، بخلاف الحاجات الأولية ، فإنها بسيطة فى طبيعة تكوينها .

وإذا كنا نطلق على الحاجات والمطالب الأولية ، دوافع فسيولوجية ، فإننا نستطيع أن نطلق على الحاجات الثانوية ، دوافع سيكولوجية ، بمعنى أن صلتها بالتكوين النفسى (العقلى) أوثق من صلتها بالتكوين العضوى – وليس معنى هذا أن الحاجات الأولية عديمة الصلة بالكيان النفسى للفرد ، فلا يقل شعور شخص نال منه الجوع ، عن شعور آخر بالحاجة إلى النجاح فى امتحان ما .

إن طبيعة التكوين النفسى تسمح بوجود استعدادات مختلفة تعتبر أساساً لعدد لاحد له من تشكيلات غير ثابتة تعتبر نواة لمطالب وحاجات وميول متنوعة . وأى تغيير يشمل الحالة النفسية أو الموقف الاجتماعى له إمكانيات إحداث أو تكوين حاجات ومطالب جديدة فى الفرد ، وأن هذا النوع من الحاجات قابل للتغيير أو التعديل على حسب الظروف المادية أو الاجتماعية التى يعيش فيها الفرد .

إن الحاجات والمطالب الثانوية ليست غير محدودة العدد فحسب ، بل إنها فوق ذلك متغيرة من وقت لآخر فى نفس الفرد ، كما أنها تتغير باختلاف الأفراد ، ومعنى ذلك أن الأفراد يقومون بأنماط من السلوك تختلف من فرد لآخر . فمنهم من يذهب إلى المسجد فى أوقات الصلاة لتأدية الفريضة الدينية ، ومنهم من لا يذهب ، وهناك من يميل إلى أعمال العنف كلما تهيأت الفرصة لذلك ، ومنهم من لا يميل إلى هذا السلوك مهما كانت الظروف ، وهكذا .

ولا شك أن هذا الاختلاف فى سلوك الأفراد يمثل الفروق الفردية فى الحاجات ، فالشخص الذى يذهب إلى المسجد يكون مدفوعاً بدافع دينى ، ومن يشترك فى أعمال التخريب يكون مدفوعاً بدافع العدوان .

إن المشتغلين بعلم النفس الاجتماعى لا يميلون إلى تحديد عدد الحاجات

الثانوية فى الكائن الحى ، فهى فى نظرهم عبارة عن وحدات تكوينية تعتمد فى تكوينها على خبرات الفرد وميوله واتجاهاته ، وما يمر به من أحداث .

وفى ضوء ما سبق يمكن تقسيم الحاجات الثانوية إلى قسمين :

أولا : حاجات نفسية اجتماعية .

ثانيا : حاجات ذاتية « شخصية » .

ويدخل تحت كل قسم من القسمين السابقين حاجات مختلفة ، من أهمها :

(أ) الحاجة إلى الحب والتقدير الاجتماعى .

(ب) الحاجة إلى المعرفة واكتشاف الأشياء .

(جـ) الحاجة إلى الانتماء .

(د) الحاجة إلى تحمل المسئولية .

(هـ) الحاجة إلى النجاح .

أولاً الحاجة إلى الحب والتقدير الاجتماعى

إن الحاجة إلى الحب ذات جذور عميقة فى حياة الإنسان . فإذا قارنا الإنسان بغيره من الكائنات ، وجدنا إن الوليد البشرى يولد عاجزاً عن التكيف بنفسه مع البيئة الاجتماعية والطبيعة المحيطة به ، بعكس الوليد فى المستويات التطورية الحيوانية ، فكثير من صغار الحيوانات لا تكاد يمضى على ولادتها أيام بل ساعات حتى تقف على قدمها وتستقل بنفسها ، بينما الطفل الإنسانى يظل مدة طويلة يحتاج إلى من يرعاه ومن يقدم له الطعام المناسب ومن يغير له ملابسه ومن يعلمه اللغة والمشى ، وغير ذلك من العادات الهامة التى لا يستطيع أن يعيش كإنسان بدونها ، ونتيجة لهذا العجز ينشأ الطفل معتمداً على الآخرين حتى أن ذلك ليولد فيه حاجة إلى الرفيق ، وتشيع هذه الحاجة خلال ارتباطه مع أعضاء الأسرة ، ثم تتسع دائرة إشباعها نتيجة لارتباط الفرد بأفراد آخرين يسهمون فى إشباع مختلف حاجاته ، كالحاجة إلى الطعام والجنس والملبس ... إلخ .

والواقع أن عمر الوليد البشرى ، وطول مدة طفولته التى يحتاج فيها إلى رعاية الآخرين والاعتماد عليهم ، هى التى تولد فيه الحاجة إلى انتباه الآخرين وتقديرهم وحبهم له .

والأم هى أول من يحرص الطفل على الحصول على انتباهها وتقديرها وحبها ، ذلك أنها هى أول إنسان يتعرف عليه ، فهى التى ترضعه وتغير له ملابسه أى أنها هى التى تشبع له الحاجة إلى الطعام والحاجة إلى تجنب الألم الناتج عن البلل ، وبالتدريج يصبح وجه الأم مقترناً بإشباع هذه الحاجة الأولية الهامة التى لابد من إشباعها للطفل ، حتى أن الطفل يرغب بعد ذلك فى وجود أمه لذاته ، ومما يلاحظ أن الطفل الذى يبكى فى غياب الأم يمتنع عن البكاء بمجرد أن تحضر الأم وتحمله . وكذلك يتعلم الطفل أن يفرق بين وجه أمه وبين وجه أم غيرها من السيدات لاقتران وجه الأم بالإشباع . ويتعلم الطفل أيضاً أن أمه لا تشبع له الحاجة إلى الطعام وغيرها من الحاجات الأخرى إلا حين تكون منتبهة إليه . وبتكرار هذه الخبرات يتعلم الطفل أن الحصول على انتباه الآخرين وحبهم شىء هام وضرورى لإشباع حاجاته المختلفة . ذلك أن الانتباه والحب والتقدير إنما يعنى أن الآخرين مستعدون لأن يشبعوا للفرد حاجاته الأساسية ، وإذا أهملت الجماعة فرداً ولم تمنحه تقديراً وحباً ، فإن هذا يعنى أن الجماعة لا تهتم إطلاقاً بهذا الفرد ولا بإشباع حاجاته الأساسية . ويؤيد هذه النتيجة ما وصل إليه « دوركيهم » من دراساته على ظاهرة الانتحار فى القبائل البدائية حيث وجد أن الانتحار يزداد كلما ضعفت الروابط بين الفرد وقبيلته ، وتفسير هذا أن القبيلة لا تساهم فى إشباع حاجات الفرد ، ومن ثم تسد أمامه أبواب الحياة .

وهكذا نتبين الجذور العميقة للحاجة إلى الحب ، التى تمتد فى طبيعة الإنسان منذ الطفولة ، وكذلك نتبين أيضاً مدى أهمية هذه الحاجة للطفل ليعيش ويشعر بالطمأنينة .

الحب فى الطفولة :

إلا أنه للأسف الشديد نجد أن كثيراً من الأسر لا توفر لأطفالها الحب

والحنان . إن الكثير من الأطفال يقعون فريسة لجهل الوالدين وعدم معرفتهم بهذه الحقيقة الهامة ، وللظروف السيئة التى يعيشون فيها ، مما يؤدى إلى تحطيم نفسياتهم بسبب عدم إشباع الحاجة إلى الحب ، فعلاقة الطفل بأمه خلال السنوات الأولى عامل أساسى لصحته النفسية .

والحاجة إلى الحب هى أولى الحاجات التى يحتاج الطفل إلى إشباعها . فالطفل محتاج إلى أن يشعر بأن هناك حباً يدفئه . وقد أثبتت الدراسات العلمية أن الطفل ينقل أثناء الولادة من درجة حرارة ثابتة ، ويبعد عن شتى المؤثرات إلى الحياة فى خارج الرحم بما فيها من تغير فى درجة الحرارة ومن المؤثرات المختلفة التى لم يكن يتعرض لها ، ولذلك فإنه محتاج إلى ما يعوضه عن ذلك ، إلى من يشمله بالرعاية والحب ويشعر بالدفء والحنان .

وقد أكدت البحوث المختلفة أن حرمان الطفل من الحب يرتبط ارتباطاً واضحاً بزيادة أعراض القلق الصريح لديه كزيادة المخاوف ، واضطراب نومه ، وفقدان شهيته للطعام ، وضعف ثقته بنفسه ، وشعوره بالتعاسة . ولكن هذا لا يعنى أن نقضى للطفل كل حاجة من حاجاته ، دون أن يقوم هو ببذل الجهد للحصول على الإشباع ؛ فالحب الكثير شأنه فى ذلك شأن الحرمان من الحب : كلاهما ضار ؛ كالطعام : الحرمان منه ضار ، والإكثار منه ضار ، كذلك فإن التدليل « الدلع » يعطل أولاً نمو الطفل ، فهو لا يتيح له فرصة الاستقلال بنفسه ، ولا تنمية ذاته مستقلة منفصلة عن الآخرين . كذلك فهو يفقده الثقة بنفسه ، لأنه يشعره دائماً بأنه عاجز عن أن يقوم بإشباع حاجاته بنفسه ، كما يشعره دائما بالعجز بشكل قوى وحاد ، حين يقارن الطفل بين نفسه وبين غيره من الأطفال ممن فى سنه ، أو حين يخرج إلى الحياة الاجتماعية الواسعة التى لا تغفر له عجزه عن إشباع حاجاته وأداء دوره فى الحياة الاجتماعية .

إن كثيراً من الأمهات من ينهين أطفالهن بشكل يشعرهم بالعجز : فكثيراً ما نسمع عبارات مثل : « لا يا حبيبى : حاسب تعور نفسك .. اقعد يا روحى حاسب أوعى تقع .. إلخ » . فمثل هذه العبارات وغيرها لا تترك الطفل يصنع

شيئاً بنفسه . إن هذه العبارات تحوط تصرفات الطفل بأسلاك شائكة من الحب .. وهذا يجعله يركز تركيزاً كثيراً على نفسه ، ويكبر داخل نفسه دون أن ينضج .

كذلك فإن الحب المسرف ينمى فى الطفل صفات الأنانية ، فهو يجعله دائماً داخل ذاته يصور له نفسه كأنها مركز الحياة ، وعندما يكبر الطفل ويصبح رجلا ويخرج إلى الحياة ، ولا يجد نفس الاهتمام الذى كان يجده وهو طفل ، ويحس أن الدنيا لا تقدره ، يتخذ شعوره نحو العالم : إما شكل عدوان ، وإما شكل إنسحاب وانعزال عن الحياة ، وبذلك يختلف تكيفه مع الآخرين . فالعدوان والانسحاب كلاهما مضران بالصحة النفسية ومخلان بالتكيف . وهما ينشآن إما من الحرمان من الحب ، أو من الإسراف فيه ، وتدليل الطفل .

الحاجة إلى الحب فى المراهقة :

تلك هى الصورة التى تتخذها الحاجة إلى الحب فى الطفولة . أما صورته فى مرحلة المراهقة فتختلف عنها فى طبيعتها ، إذ تتخذ مظاهر ثلاثة :

(أ) أريد أن يحبنى الآخرون .

(ب) أريد أن أحب الآخرين حباً صحيحاً عميقاً .

(جـ) أريد أن أحب نفسى .

إن الحاجة إلى الحب فى المراهقة تعتبر شيئاً أساسياً بالنسبة لصحة المراهق النفسية ، فهى السبيل إلى أن يشعر بالتقدير والتقبل الاجتماعى . ولكى يكون شعوره بهذا شعوراً صحيحاً يجب أن يعترف له بهذا الحب ، ويجب أن يتأكد ذلك فى كل مجال من المجالات التى يتحرك فيها المراهق . فالحب يجب أن يترجم إلى أعمال وعبارات يتأكد منها المراهق أنه موضع تقدير .

وإذا كان الطفل يهتم أول ما يهتم بحب والديه والمهتمين به فى داخل نطاق الأسرة ، ذلك أن عالم الطفل يكون محدوداً بهذا النطاق ، فإنه عندما ينمو ويكبر ويدخل فى مرحلة المراهقة تنشأ لديه حاجة إلى الاستقلال بنفسه ، ولذلك فإن علاقاته خارج المنزل تتسع ، ويبدأ فى تكوين صداقات جديدة مع أقرانه فى العمر ،

وتكون هذه الصداقات من القوة لدرجة أنها تؤثر تأثيراً كبيراً فى نفسية المراهق . وكثيراً ما نجد المراهق مهموماً مبتئساً لفشله فى الحصول على تقبل زملائه له ، أو لاختلافه معهم . ولهذا فإننا نجد أن المراهق فى حاجة كبيرة إلى أن يشعر بحب أقرانه من زملاء اللعب أو المدرسة له ، إن المراهق يود أن يشعر من وقت لآخر بأن الآخرين يحبونه .

كذلك فإن المراهق يتعلق فى هذه المرحلة بأساتذته ووالديه وغيرهم ممن يكبرونه فى السن والمركز الاجتماعى ، ويحرص على الحصول على حبهم .

وإذا نجح المراهق فى الحصول على حب أقرانه وأبطاله ، فإن ذلك يكون سبيلا إلى أن يحب الآخرين ويحب نفسه ، ذلك لأنه إذا حصل على هذا الحب فإنه يستطيع أن يندمج مع أفراد « الشلة » ، ويستطيع أن ينشئ علاقات بينه وبين غيره من الكبار ، وبذلك تتهيأ له الفرصة لأن يهب نفسه لهم ، ويشعر بأنه قادر على أن يحبهم بما يبذل فى سبيلهم .

كذلك يريد المراهق أن يحب نفسه . وليست هذه الرغبة مستقلة عن غيرها . ذلك أن المراهق إذا استطاع أن يحصل على حب الآخرين وتقديرهم ، وإذا أمكنه أن يحب الآخرين ويهب نفسه لهم ، فإن ذلك من شأنه أن ينمى الثقة فى نفسه . وإذا ما وثق فى نفسه ورضى عنها ، استطاع أن يتقبلها ويحبها ، ويكون حب نفسه دافعاً إلى العمل والإنتاج والارتباط بالجماعة ، فينشأ جريئاً قادراً على تكوين علاقات اجتماعية سليمة ، ويكون هذا الحب سبيلا إلى التكيف ، ذلك أن فكرة المرء عن نفسه من أهم العوامل التى تؤثر فى ثقته بنفسه ، فكلما كانت فكرته عن نفسه واضحة حسنة ، كان سلوكه متكيفاً متكاملا .

وعلى العكس من ذلك ، فإذا لم يكن المراهق قادراً على حب نفسه فإنه يشعر بالشك فى حب غيره له . ذلك أن الشخص الذى لا يقدر على حب نفسه يكون عرضة لأن يتخبط فى مطامعه ، فينتج عن ذلك أشياء مؤسفة من أهمها شعوره بالفشل ، وشعوره بالعجز عن اكتساب مركز له ، وقد يضطره عجزه وفشله إلى شتى أساليب التعويض والسلوك المنحرف

وهكذا نرى أن إشباع الحاجة إلى الحب شرط أساسى لصحة الفرد النفسية ، والسبيل الهام إلى تكيفه . وإذا كان الأمر كذلك ، فلابد من أن نحرص على إشباع هذه الحاجة ، حتى ينشأ أشخاص أصحاء فى نفوسهم ، أسوياء فى سلوكهم .

(ب) الحاجة إلى المعرفة

كثيراً ما نلاحظ الطفل يحاول أن يقبض على أشياء بيديه ويتفحصها وكثيراً ما نراه يتطلع إلى الأشياء بعينيه ويتتبعها . والواقع أن الطفل يحاول بهذا السلوك أن يتعرف على كل شيء جديد فى بيئته ويحاول أن يخبره . وهكذا تجد أن الحاجة إلى المعرفة من الحاجات المهمة لدى الطفل .

ومحاولة الطفل أن يتعرف على بيئته من العوامل الهامة التى إذا ما عولجت بحكمة ، أمكن عن طريق ذلك تنمية ما يمكن أن يكون لدى الطفل من إمكانيات وقدرات ، لذلك فإن إشباع هذه الحاجة من العوامل الهامة التى يجب أن يهتم بها الآباء فى تربية أبنائهم .

وهناك وسائل متعددة لإشباع هذه الحاجة منها : النشاط الذاتى « اللعب » والأسئلة .

١ - **أما النشاط الذاتى** : فهو من المبادىء الهامة التى أكدها علم النفس أساساً لعملية التعلم . فلكى تتم هذه العملية على خير وجه لابد أن يبذل المتعلم نشاطاً من جانبه ، ذلك هو ما نسميه بالنشاط الذاتى ، أى النشاط الذى يصدر عن المتعلم نفسه ، وبذلك يسهل إشباع الحاجة إلى المعرفة عن طريق النشاط الذاتى الموجه . وليس المنزل فقط هو الذى يجب أن يهتم باللعب كوسيلة للمعرفة ، بل إن المدرسة كذلك يجب أن تساعد الأطفال على الاستفادة من هذه الوسيلة فى اكتساب المعرفة .

ولكن إذا لجأ المنزل والمدرسة إلى أسلوب التلقين ، وجعلاه الطريق الأساسى والوحيد الذى يطل منه الطفل على عالم المعرفة ، تكون النتيجة أن نخرج شخصيات مغلقة ، والشخصية المغلقة لا تتسع لاستقبال المعرفة أو استيعابها وهضمها .

٢ - **الأسئلة** : تعتبر الأسئلة التى يسألها الأطفال والإجابة عنها من وسائل اكتساب المعرفة لديهم . والإجابة عن أسئلة الطفل إجابة تناسب عمره ومستوى إدراكه ، من العوامل الهامة التى تساعد على نموه ، إذ أن الأسئلة هى الطريق الذى يحاول الطفل أن ينفذ منه إلى فهم العالم تمهيداً للتعامل معه ، فعندما يثير اهتمام الطفل موضوع ما ، فإنه يسأل عنه ، ويسمى « انجلوبترى » الرغبة فى توجيه الأسئلة بالجوع العقلى ، ويرى أنه لابد من إشباع هذا الجوع حتى يتمكن الطفل من الحصول على إجابات لأسئلته ، وأصبح من الواجب على الوالدين أن يعرفا طبيعة هذه الأسئلة السيكولوجية ، حتى يستطيعا الإجابة عنها بما يتيح للطفل النمو السليم .

غير أن الوالدين يقفان من أسئلة الطفل أحياناً موقفاً غير صحيح ، فقد تضطرهما ظروفهما إلى إهمال الإجابة عن أسئلة الطفل ، أو الإجابة عنها بجفاف وحدة . وربما تشغل الأم بصراخ وليدها الجديد ، وإذا ما سألها طفلها عن شىء ، فإما أن تهمله أو تزجره « تشخط فيه » فينتج عن ذلك شعور الطفل بالإحباط ، بالإضافة إلى عدم إشباع الحاجة إلى المعرفة .

وكذلك قد يجيب الآباء عن أسئلة أطفالهم إجابات خاطئة أو مضللة ، نتيجة جهلهم بموضوع السؤال ، أو لارتباط هذا الموضوع بخبرات انفعالية لا تسمح لهم بالإجابة الصريحة فى هذا الميدان : والأمثلة على هذا كثيرة ، لعل من أهمها الأسئلة الخاصة بالجنس ، فقد يسأل الطفل والده أو والدته من أين جاء أخوه الأصغر ؟ . وقد يلجأ الوالدان إلى الإجابة عن هذا السؤال بأنهما قد وجدا الطفل تحت شجرة أو فى سبت غسيل مثلا .. ولكن هذه الإجابة تملأ الطفل بالقلق ولا تشبع نهمه إلى المعرفة ، فضلا عن أنه قد يكتشف الحقيقة من مصدر آخر ، فيفقد الثقة فى والديه ، ويعتقد أنهما يغرران به ويخدعانه ، ومن ثم تبدأ علاقته بهما فى الاضطراب . كذلك فإن الإجابة عن مثل هذه الأسئلة قد تصل إليه مشوهة أو محرفة ، مما يضر بنموه المعرفى .

لذلك فإنه من الأهمية الكبرى أن يهتم الوالدان بالإجابة عن أسئلة

أطفالهما ولكى تشبع هذه الإجابة الحاجة إلى المعرفة يجب أن يعرف الوالدان العوامل الفعالة التى تكمن وراء هذه الأسئلة . كذلك يجب أن تكون الإجابة بحيث تتناسب مع مستوى إدراك الطفل .

والواقع أن الأطفال يتعلمون عن طريق هذه الأسئلة أكثر مما يتعلمون عن أى طريق آخر ، فإذا أشبعنا لديهم هذه الحاجة إلى المعرفة نموا أصحاء . وإذا لم نفعل عملنا على تأخير نموهم ، وقد يدفعهم ذلك إلى طريق الانحراف .

(جـ) الحاجة إلى الانتماء

تبينا من معالجتنا للحاجة إلى التقدير والتقبل الاجتماعى أن الطفل يحرص دائماً على الحصول على تقدير جماعته ، وهو يهتم فى المرحلة الأولى من عمره بالحصول على تقدير أسرته والانتماء إليها ، ثم تزداد الجماعات التى يهتم بالحصول على تقديرها ويتسع نطاقها بنمو هذا الطفل ؛ إذ يهتم فى مرحلة المراهقة بالانتماء إلى جماعة اللعب وجماعة المدرسة ... إلخ .

إن الانتماء إلى جماعة الأسرة حاجة من الحاجات الأساسية للنمو النفسى والنمو الاجتماعى ، وخاصة فى السنوات الأولى من حياة الطفل . إلا أنه فى بعض الأحيان يقوم بعض الآباء فى الأسرة بأنماط من السلوك تدفع الأبناء إلى الشعور بأنهم غير مرغوب فيهم « مهملون – منبوذون » . وكلما تكرر هذا السلوك وخاصة فى المرحلة الأولى من حياة الطفل أصبح ذا أثر سيىء فى تكوينه النفسى .

ومن أهم الأسباب التى تدعو الأطفال إلى الشعور بأنهم غير مرغوب فيهم :

١ – إهمال الأطفال وعدم السهر على راحتهم والاعتناء بهم فى المأكل والملبس . والواقع أن الأم التى تعرف واجباتها حق المعرفة لا تهمل هذه الأمور ، وتعتقد أن القيام بها من الضروريات التى يجب الاضطلاع بها .

٢ – انفصال الطفل عن والديه : فالطفل الصغير يكون حساساً جداً حين تكون أمه بعيدة عنه ولو لفترات قصيرة ، فهذه الفترات كافية لأن تشعره بالقلق . وهنا نجده دائم السؤال عنها . وقد يحدث فى بعض الحالات أن يؤدى بعد

الأم عن الطفل وتغيبها عنه إلى نوع من الاستثارة الانفعالية تكون أحياناً على شكل صراخ ، أو ثورات غضب .

ويترتب على ذلك أن حاجة الطفل إلى انتماء ينبغى إشباعها ، وذلك يتوفر فى جو الأسرة بحيث لا نهمل الأطفال ، ولا نترك العناية بهم تولاها الخادمات وحدهن دون إشراف الأم ورعايتها ، وكذلك لا نترك أمر مأكلهم وملبسهم إلى غيرنا طول الوقت ، لأن إحساس الطفل بأن أمه تعنى بمأكله وملبسه يشبع حاجته إلى الأمن .

ويرينا هذا أيضاً إلى أى مدى تتأثر حياة أطفالنا بانفصال الوالدين ، الأمر الذى لا يقتصر ضرره على الحاضر وحده ، وإنما يتجاوز ذلك إلى الإضرار بحاضرهم ومستقبلهم ، ويؤثر فى صحتهم النفسية .

* * *

استعرضنا فيما سبق أهم الحاجات أو المطالب الداخلية والخارجية التى ينبغى أن يعمل الفرد على إشباعها بطريقة تحقق له تكيفاً سليما ، ومن هذا العرض يمكن أن نستنتج معنى التكيف ، وأبعاده ، والعوامل الأساسية فى إحداث التكيف .

معنى التكيف :

التكيف أو التوافق كلمة تعنى التآلف والتقارب واجتماع الكلمة ، فهى نقيض التخالف والتنافر والتصادم . والتكيف فى علم النفس هو تلك العملية الديناميكية المستمرة التى يهدف بها الشخص إلى أن يغير سلوكه ، ليحدث علاقة أكثر توافقاً بينه وبين البيئة . وبناء على ذلك الفهم نستطيع أن نعرف هذه الظاهرة بأنها القدرة على تكوين العلاقات المرضية (Satisfsctory) بين المرء وبيئته .

والبيئة هنا تشمل كل المؤثرات والإمكانيات والقوى الميحطة بالفرد ، والتى يمكنها أن تؤثر على جهوده للحصول على الاستقرار النفسى والبدنى فى معيشته . ولهذه البيئة ثلاثة أوجه : البيئة الطبيعية ، والبيئة الاجتماعية ، ثم المرء نفسه .

والبيئة الطبيعية عبارة عن العالم الخارجى وكل ما يحيط بالفرد من أشياء حيوية وطبيعية ، كالملبس والمسكن والطعام .. إلخ .

أما البيئة الاجتماعية والثقافية فهى عبارة عن المجتمع الذى يعيش فيه الإنسان بأفراده وعاداته والقوانين التى تنظم الأفراد وعلاقاتهم بعضهم ببعض .

أما الوجه الثالث للبيئة فهو النفس ، والتى يجب على الفرد أن يكون قادراً على أن يتعامل معها وأن يتعلم : كيف يسوسها ، ويسيطر عليها ، ويتحكم فى مشتهياتها ومطالبها إذا ما كانت هذه المطالب والمشتهيات غير منطقية أو رزينة .

أبعاد التكيف :

وكما ذكرنا أن الصحة النفسية هى حالة يخبرها الفرد نفسه وتتضح فى عمله وإنتاجه وعلاقاته الاجتماعية ، أو بمعنى آخر تبدو الصحة النفسية فى « التكيف الشخصى » ، و « التكيف الاجتماعى » للفرد ، وهما بعد التكيف :

١ - **التكيف الشخصى** : وهو أن يكون الفرد راضياً عن نفسه : غير كاره لها أو نافر منها أو ساخط عليها أو غير واثق فيها . كما تتسم حياته النفسية بالخلو من التوترات والصراعات النفسية التى تقترن بمشاعر الذنب والقلق والضيق والنقص والرثاء للذات . ومن المكونات الرئيسية لهذا البعد من التكيف إشباع الفرد لدوافعه المختلفة بصورة ترضى الفرد والمجتمع فى آن واحد ، أو على الأقل بصورة لا تضر بالغير ولا تتنافر مع معايير المجتمع . وإذا ذكرنا الدوافع فيجب ألا ننسى « الضمير » ، وهو تلك السلطة الداخلية التى تراقبنا وتواجهنا وتنقذنا وتعاقبنا فى آن واحد .

إن غير المتكيف مع نفسه شخص يعانى حرباً تدور رحاها بين جوانب نفسه . وهى حرب تستنفد قدراً من طاقته كان يجدر أن تستغل فى مواجهة تكاليف الحياة وشدائدها . لذلك نراه قليل الحيوية ، سريع التعب ، عاجزاً عن المثابرة والإنتاج وبذل الجهد ، فقد استنفدت الصراعات النفسية قواه . كما تراه عاجزاً عن الثبات والصمود حيال الشدائد والأزمات ، لا يلبث أن يختل ميزانه ويشوه إدراكه وتفكيره إن ارتطم بمشكلة .

٢ – **التكيف الاجتماعى** : هو قدرة الفرد على أن يعقد صلات اجتماعية راضية مرضية مع من يعاشرونه أو يعملون معه من الناس ، صلات لا يغشاها الاحتكاك والتشكى والشعور بالاضطهاد ، ودون أن يشعر الفرد بحاجة ملحة إلى السيطرة أو العدوان على من يقترب منه ، أو برغبة ملحة فى الاستماع إلى إطرائهم له ، أو فى استدرار عطفهم عليه ، أو طلب المعونة منهم .

والمتكيف مع المجتمع أقدر على ضبط نفسه فى المواقف التى تثير الانفعال ، فلا يثور ويتهور لأسباب تافهة أو صبيانية ، ولا يعبر عن انفعالاته بصورة طفلية فجة ، هذا إلى جانب قدرته على معاملة الناس بصورة واقعية لا تتأثر بما تصوره له أفكاره وأوهامه عنهم . لذلك يوصف المتكيف مع المجتمع بأنه « ناضج انفعالياً » .

ومما تجدر ملاحظته أن نشير إلى ما بين البعدين : التكيف الشخصى ، والاجتماعى ، من صلة وثيقة وتأثير متبادل .

العوامل الأساسية فى إحداث التكيف

هناك عدة عوامل لها أكبر الأثر فى إحداث التكيف الشخصى والاجتماعى لدى الأفراد ، من أهمها :

١ – إشباع الحاجات الأولية والحاجات الشخصية : فإذا لم تشبع حاجات الفرد ، عضوية كانت أم نفسية ، فإنها تخلق لديه توتراً يدفعه إلى محاولة إشباع هذه الحاجة ، وكلما طالت مدة حرمان الفرد ، زاد التوتر شدة ، وينتهى الموقف عادة إذا ما استطاع المرء إشباع هذه الحاجة ، أما إذا لم تسمح الظروف البيئية أو الاجتماعية بإشباع هذه الحاجة ، وكانت الحواجز التى تقف بين المرء وبين إشباع حاجاته قوية مانعة ، فإنه يحاول أن يجد أية وسيلة يشبع بها حاجته ، وقد تكون هذه الوسيلة غير سوية ، لا يقرها المجتمع ، ومن هنا ينحرف الفرد أو يجنح ، فتختل بذلك عملية التوافق .

ونستطيع أن نوضح ذلك بالأمثلة التالية :

حالة الشخص الجائع ، فإنه فى بعض الظروف القاسية يلجأ إلى السرقة

لإشباع الحاجة إلى الطعام . كذلك نجد أن الشخص الذى لا يتمتع بدرجة مناسبة من التقدير الاجتماعى يلجأ إلى العدوان . والطفل الذى يحس أنه منبوذ من أسرته ، فإنه بسبب عدم إشباع الحاجة إلى الانتماء ، قد يلجأ إلى الانطواء .

إن السرقة فى الحالة الأولى ، والعدوان ، والإنطواء فى الحالتين الثانية والثالثة ، تعتبر أساليب مختلفة لعدم التكيف بين الشخص وبيئته ، نتجت عن عدم إشباع حاجة من حاجاته بطريقة طبيعية .

إن الأساس فى التكيف يقوم على أمرين :

الأمر الأول : أن يكون الشخص قادراً على توجيه حياته توجيهاً ناجحاً ، بحيث تشبع حاجاته المختلفة .

الأمر الثانى : أن يشبع الشخص حاجاته بطريقة لا تعوق إشباع الحاجات المشروعة للآخرين ، ففى حالة الشخص المحروم من الطعام – التى أشرنا إليها من قبل – فإنه أشبع الحاجة إلى الطعام ، ولكنه مع ذلك أشبع هذه الحاجة بطريقة تضر الآخرين ، ولا تتفق والمسئولية الاجتماعية .

٢ – أن تتوفر لدى الفرد العادات والمهارات التى تيسر له إشباع حاجاته الملحة . ولا شك أن هذه المهارات والعادات إنما تتكون فى المراحل المبكرة من حياة الفرد ، ولذا فإننا نجد أن التكيف هو فى الواقع محصلة لما مر به الفرد من خبرات وتجارب ، أثرت فى تعلمه للطرق المختلفة التى يشبع بها حاجاته ويتعامل بها مع غيره من الناس ، فى مجال الحياة الاجتماعية .

إن هذا – دون شك – يؤكد أهمية السنوات الخمس الأولى فى حياة الطفل فى تكوين شخصيته ، ففى هذه السنوات – كما أكد « فرويد » – تتكون المعالم الأولى لشخصية الطفل ، وفيها تنمو لديه بذور التوافق أو عدمه . ويشبه علماء مدرسة التحليل النفسى هذه السنوات الأولى من حياة الفرد بأنها (مشتل الشخصية) ، حيث يربى الفرد فى جو اجتماعى يتوافر فيه الحنان والدفء العاطفى والشعور بالأمن من جانب الوالدين . ولا شك أنه بتوافر الظروف الملائمة

كى يمر الطفل بعملية التنشئة الاجتماعية السليمة ، من شأنه أن يتيح له نمو الشخصية ، وبذلك يستطيع أن ينتقل من هذا المشتل – ونقصد به الأسرة – إلى الحديقة الكبرى – ونقصد بها المجتمع ، وهو مزود بالعادات والمهارات والوسائل التى تساعده على أن يضطلع بدور اجتماعى بناء ، وأن يكون عضواً متفاعلا متجاوباً مع الجماعة التى يعيش فيها .. وهكذا فإن ما يسميه « آدلر » – وهو أحد علماء مدرسة التحليل النفسى – « بأسلوب الحياة » – ويقصد به الطريقة التى تعلمها الفرد وتعود عليها فى مواجهة مشكلات الحياة ومعاجلة أموره المختلفة – هذا الأسلوب يتكون أساساً منذ طفولة الفرد وإبان السنوات الأولى من حياته .

والواقع أن كل إنسان فى كبره يحمل فى طيات نفسه رواسب الطفولة ، وغالباً ما تكون هذه الرواسب قوية جداً وراسخة فى الأعماق . إن الخبرة فى الطفولة تحدد بدرجة واضحة وسيلة الرضا النفسى والتوافق فى الحياة المتأخرة ، وهذا يوضح بجلاء العلاقة الوثيقة بين التكيف وعملية النمو .

٣ – أن يعرف الإنسان نفسه : إذ أن معرفة الإنسان لنفسه تعد شرطاً أساسياً من شروط التكيف الجيد . وربما كان ذلك هو السبب الذى دفع الفيلسوف « سقراط » إلى أن يتخذ هذه العبارة : « اعرف نفسك بنفسك » والتى وجدها منقوشة على معبد « دلفى » شعاراً وأساساً لفلسفته التى كان يحاول بها أن يخلق الإنسان الفاضل المتوافق .

إن معرفة الإنسان لنفسه تتضمن نواحى عدة :

(أ) أن يعرف الإنسان الحدود والإمكانيات التى يستطيع بها أن يشبع رغباته بحيث تأتى رغباته واقعية ممكنة التحقيق ... فإذا ما رغب طالب تخرج فى الجامعة حديثاً أن يحصل على وظيفة تتناسب مع شهادته الجامعية ورغب أيضاً فى أن يحرز النجاح فى هذه الوظيفة ، فإن مثل هذه الرغبة تعتبر رغبات واقعية ممكنة التحقيق . أما إذ رغب هذا الطالب فى أن يصبح مديراً لمصلحة من المصالح الحكومية عند بدء تخرجه ، فإن هذه الرغبة تعد رغبة غير واقعية لا يمكن تحقيقها ، ومن ثم فإن هذه الرغبة إذا لم تتحقق تكون عاملا من عوامل اضطراب ذلك الطالب الذى يؤدى بدوره إلى عدم توافقه مع نفسه .

إن تقدير النفس يجب أن يكون مبنياً على معرفة النفس معرفة واقعية أمينة ، فالشخص الأمين مع نفسه لا يتطرف إلى الغرور الزائف ولا يجنح إلى التواضع الباطل . إن الشخص الناضج هو الذى تدرب منذ السنوات الأولى على مواجهة الحقائق ، وعلى مجابهة مشكلاته الشخصية بشجاعة وبأسلوب واقعى . إن الشخص الواقعى مستعد لمواجهة الحقائق : عن نفسه ، وعن عمله ، وعن قدراته وظروفه ، وعن المجال الذى يعيش فيه – حتى لو كانت هذه الحقائق مؤلمة . إنه يرى فى هذه الصعوبات حافزاً لأن يعمل ويكد ويضاعف من كفاحه أمام الأزمات .

(ب) أن يعرف الشخص إمكانياته وقدراته ، ذلك أنه إذا ما عرف هذه الإمكانيات والقدرات فإنه لا يرغب فى شىء لا تسمح هذه القدرات والإمكانيات بتحقيقه . أما إذا كان جاهلا بهذه القدرات والإمكانيات ، فإن رغباته قد تأتى بحيث تعجز هذه الإمكانيات عن تحقيقها ، وعندئذ يكون ما يترتب على عدم تحقيق هذه الرغبات من إحباط – عاملا من عوامل اختلال التوافق . فقد نجد مثلا شخصاً ذا قدرة عقلية ضعيفة يريد أن يصبح طبيباً أو عالماً ، وقد نجد إنساناً ضامر الجسم ، ضعيف العضلات ، يرغب فى احتراف الملاكمة ، أو طالباً ضعيف الإبصار يريد أن يلتحق بإحدى الكليات العسكرية ، أو طالباً ليست لديه القدرات والاستعدادات الكافية فى الرياضيات والعلوم الطبيعية ويريد أن يلتحق بالقسم العلمى بالمدارس الثانوية ، أو الطالب الذى يلتحق بإحدى الكليات فى حين أن ميوله وقدراته تؤهل له النجاح والتفوق فى كلية أخرى ، وقد نجد فتاة خالية من الجمال تريد أن تكون إحدى نجوم السينما . إن أمثال هذه الرغبات ، ولو أنها فى نطاق حدود الإنسان ، إلا أنها لا تدخل فى حدود نطاق الجميع ، ولذا يستحيل إشباعها عند بعض الذين يرغبونها ، وتكون إمكانياتهم عاجزة عن تحقيقها ، وبذلك تؤدى إلى سوء تكيفهم .

٤ – أن يتقبل الإنسان نفسه : إن فكرة الإنسان عن نفسه من أهم العوامل التى تؤثر فى سلوكه ، فإذا كانت هذه الفكرة حسنة مشوبة بالرضا ، فإن ذلك يدفعه إلى العمل والتوافق مع أفراد المجتمع ، كما أن ذلك يدفعه إلى النجاح حسب قدراته دون أن يحاول العمل فى مجالات لا تسمح له قدراته بالنجاح فيها .

أما الفرد الذى لا يتقبل نفسه ، فإنه يتعرض للمواقف الإحباطية التى تجعله يشعربالعجز والفشل ، وهنا تصبح درجة التكيف الاجتماعى سيئة ، وهذا يدفعه إلى الانطواء أو العدوان ، ليجذب أنظار الآخرين ويمحو من أذهانهم ما يرى أنهم يعتقدونه عنه .

٥ — المرونة : ونقصد بها هنا أن يستجيب الفرد للمؤثرات الجديدة استجابات ملائمة . فالشخص الجامد غير المرن لا يتقبل أى تغيير يطرأ على حياته ، ومن ثم فإن توافقه يختل وعلاقته بالآخرين تضطرب إذا ما انتقل إلى بيئة جديدة ، يغاير أسلوب الحياة فيها ، الأسلوب الذى مارسه وتعود عليه . أما الشخص المرن فإنه يستجيب للبيئة الجديدة استجابات ملائمة تحقق التكيف بينه وبين هذه البيئة . ومعنى ذلك أن توافق الفرد يكون أسهل ، كلما كان الشخص مرناً ، والعكس صحيح ، فكلما قلت مرونة الشخص ، قلت قدرته على التكيف فى محيط ظروفه وبيئته الجديدة .

وهناك نوعان من المرونة : المرونة القوية التى يتكيف فيها الشخص مع البيئة الجديدة دون أن يغير من طبيعته وشخصيته الأصلية . وهناك المرونة الضعيفة التى يتقبل الشخص فيها قيم البيئة الجديدة ومثلها ، تقبلا يؤدى به إلى أن ينكر شخصيته الأصلية . وتكون نتيجة ذلك عدم توافق الفرد ، إذا ما ترك هذه البيئة الجديدة وعاد إلى بيئته القديمة . مثل هذه المرونة لا تحقق التكيف ، بل تؤدى على العكس من ذلك إلى اختلاله .

ولنأخذ مثالا ، بحالة الطلبة الذين يرسلون إلى بعثات دراسية فى الخارج ، نجد أن بعض هؤلاء الطلاب إذا ما حلوا فى هذه البيئات الجديدة ، فإنهم ينساقون إلى تقليد كل ما فيها من مثل وعادات وقيم ، ولا يمضى زمن يسير حتى يكون هؤلاء الطلاب قد نسوا شخصيتهم الأصلية ، فإذا عادوا إلى وطنهم سلكوا سلوكاً غريباً ، مما يؤدى إلى تعرضهم للنقد الذى يكون سبباً مباشراً فى شعورهم بالغربة ، وهى مظهر من مظاهر عدم التكيف . مثل هؤلاء الطلبة لديهم مرونة ، ولكنها مرونة ضعيفة ، سلبية ، تتأثر فقط دون أن تقوم بدور إيجابى .

أما البعض الآخر ، فإنه إذا حل فى البيئة الجديدة نجده يتكيف معها ، ولكنه مع ذلك لا يتخلى عن شخصيته الأصلية ، فإذا ما عاد إلى وطنه فإنه لا يتغير ، ولا يتعرض لمثل ما تعرض له النوع الأول من النقد وعدم التوافق . مثل هذا النوع من الطلبة لديه مرونة قوية ، لأنه لا يقف من البيئة الجديدة موقفاً جامداً ، وإنما يعدل عن سلوكه ويتكيف مع ظروف هذه البيئة ، دون أن يغير من شخصيته الأساسية .

٦ - **التوافق والموافقة « المسالمة »** : هناك من يعتبر التوافق نمطاً من المسالمة ، على أساس أن المسالمة من طبيعتها تجنب الصراع وتلافيه . إن المسالمة - فى رأى هؤلاء - هى نوع من التوافق يكون على شكل التسليم للبيئة وخاصة البيئة الثقافية والاجتماعية . وتتطلب المسالمة خضوع الفرد للظروف والأحوال التى يعيش فيها . كما تتطلب منه أن يعدل من اتجاهاته ومشاعره . ويعتبر الفرد الذى يفشل فى المسالمة للأنظمة فاشلا فى الإسهام بدوره فى الأعمال التى تتطلبها الجماعة .

وخلاصة القول أن الذين يربطون الصحة النفسية بالاستسلام يرون أن على الفرد أن يسالم الجماعة ويتكيف مع أهدافها ، حتى يستطيع أن يحيا حياة اجتماعية متوافقة . إلا أن هذه الفكرة التى تعتبر التوافق نمطاً من المسالمة لقيت نقداً شديداً من علماء الاجتماع الذين أوضحوا عدة اعتبارات ، منها :

(أ) أنها تتجاهل حقيقة الفروق بين الأفراد ، فهناك الشخص العادى فى الذكاء ، وهناك الشخص العبقرى ، وهناك المصلح الاجتماعى الثائر الذى لا يقبل الأوضاع ، وهناك الشخص المستكين المستسلم للأوضاع . إن هذا التفاوت بين هؤلاء الأفراد لا يجعلهم يتقبلون الأوضاع الاجتماعية فى بيئتهم بدرجة واحدة ، وهذا هو الذى يدعونا إلى القول بأننا لا يجب أن ننتظر من جميع الأفراد مستوى واحداً من الاتجاهات والتفكير والسلوك .

ومما لا شك فيه أن الشخص العادى تكون حياته فى المجتمع أكثر راحة وأقل تعرضاً للمشاكل الاجتماعية التى يواجهها عادة المصلح الاجتماعى ،

أو المصلح الدينى ، ذلك لأن المستوى الإدراكى لهؤلاء يجعلهم أكثر فهماً وحساسية حيال هذه المشكلات من الرجل العادى .

وهناك من الباحثين من ينظر إلى الشخص العبقرى على أنه شخص يفتقر إلى التوافق ، وذلك لفشله فى المسالمة ، ولكثرة تعرضه للإحباط والصراع ، وهنا نجد أنفسنا أمام نقطة هامة ، وهى أنه ليس معنى تعرض الفرد للصراع أنه قد تحقق له العجز عن التوافق ، فما دامت هناك حياة ، فهناك صراع ، فالعبرة ليست بالخلو من الصراع ، بل المهم هو كيفية مواجهة عوامل الصراع والعمل على التخلص منها .

(ب) وأن اعتبار التوافق مسالمة يجعله مسألة جامدة غير مرنة ، ذلك لأن التوافق يجب أن يكون عملية إيجابية مستمرة تواجه مطالب الظروف المتغيرة . إن الحياة الحديثة فى تغير مستمر ، وحاجات الفرد والطبيعة الإنسانية فى تغير دائم ، ومن ثم فالحياة تتطلب من الفرد ، لا مجرد الاستسلام للمعايير الاجتماعية الجامدة ، بل تتطلب منه كذلك أن يتخذ دوراً إيجابياً إزاء ما يجد فى المجتمع من تغيرات ، حتى يواجه هذه التغيرات بشكل يعيد إليه التوافق . وهذا يتطلب منه – كما سبق أن أوضحنا – أن يكون مرناً إزاء القيم الجديدة .

* * *

وصفوة القول ، أنه يمكن النظر إلى العوامل الأساسية فى إحداث التكيف الشخصى والاجتماعى للفرد من زوايتين :

الزاوية الأولى : قدرة المرء على أن يصل إلى درجة من التكيف مع نفسه ، أى مع القيم والأهداف التى ارتضاها لنفسه ، وإلى درجة لا بأس بها من التكيف مع الجماعة التى يعيش فيها .

الزواية الثانية : أنه يترتب على شعور المرء بتقبله لذاته ، وتقبل الآخرين له ، الشعور بالسعادة والارتياح ، فيما يقوم به من تصرفات وسلوك .

★ ★ ★

التكيف عملية مستمرة

قلنا : إن التكيف عملية ديناميكية مستمرة يهدف بها الشخص إلى أن يغير سلوكه ، ليحدث علاقة أكثر توافقاً بينه وبين البيئة . وهذه العلاقة تتحدد معالمها منذ السنوات الأولى من حياة الطفل ، وتعتبر البيئة المحيطة به عاملا هاماً فى تشكيل شخصيته ، وتكوين اتجاهاته وميوله ونظرته للحياة ، أو بمعنى آخر تكوين أسلوبه فى التكيف ، مع نفسه ومع مجتمعه . فالطفل فى هذه السنوات الأولى من حياته يتعلم الكثير من الخبرات التى تساعده على التكيف السليم ، فإذا كان يعيش فى جو عائلى هادئ ، يسوده العطف والحنان والطمأنينة ، استطاع أن ينمو نمواً سليماً ، يتميز بالقدرة على التكيف مع نفسه ، ومع المجتمع الذى يعيش فيه – فالتفاعل الاجتماعى السوى فى الأسرة ، يمتاز بخصائص معينة تقوم على أسس من المودة والإخاء والحرية والصراحة ، مع الاستمرار والدوام ، وتلك صفات ضرورية لأفرادها لإقامة أى علاقات اجتماعية أخرى .

إن المجال الذى ينشأ فيه الطفل يؤثر تأثيراً كبيراً فى نموه ، فإذا ساعد هذا المجال على إشباع حاجات الطفل البيولوجية والنفسية ، أثر ذلك تأثيراً بارزاً فى سلوكه وفى أساليب تكيفه . أما إذا تعددت مواقف الحرمان وزادت حدتها ، فإن شخصيته ستعانى من الاضطراب والصراع ، وستبقى آثار الصراع المترتبة على الحرمان مصاحبة لشخصيته عندما يكبر ، وسينعكس ذلك الاضطراب فى مظاهر سلوكه وقد بينت الدراسات الإكلينيكية أن كثيراً من الانحرافات التى تظهر فى الكبر ترجع إلى ما تعرض له الطفل فى مواقف الحياة خلال فترة الطفولة .

ومن هذا نجد أن العلاقة بين الفرد وبيئته علاقة تفاعل ، وأخذ وعطاء ، وإشباع وحرمان ، فالطفل – مثلا – يتملكه الغضب ويثور حين نحرمه شيئاً من حاجاته . كما أن الرجل حين تضع الدنيا فى سبيله العقبات فتحول دون بلوغ أهدافه ، نراه يصطنع الحيل ويفكر فى الوسائل حتى يصل إلى ما يريد أو إلى بديل عنه .

وفى أثناء هذا التفاعل المستمر تتكون شخصية الفرد وتنمو ويتخذ سلوكه طابعاً معيناً ، ويتعدل بفعل ما يمر به من خبرات . ويتم هذا نتيجة لتفاعل

التكوين البيولوجى للفرد مع العوامل البيئية - وخاصة الاجتماعية والثقافية . ومن هنا تتعدل دوافع الفرد ، ويتكون ضميره - ويكتسب خبرات ومعلومات ومهارات وعواطف واهتمامات ، ويتخذ قيماً ومعتقدات واتجاهات معينة ، كما يقلع عن عادات واتجاهات أخرى .

وخلال هذا النمو يتخذ الفرد ، منذ طفولته « أسلوباً » خاصاً فى تعامله مع الناس وفى حل المشكلات التى تقابله . فالطفل إذا واجهته عقبة مادية أو اجتماعية أو احتواه صراع نفسى يعوق دوافعه ويسبب له القلق والضيق ، أخذ يبحث عما يخفف من حدة توتراته النفسية حتى يقع على أسلوب من السلوك يكفل له الراحة . فقد يجد فى الانطواء ، أو فى التملق ، أو فى العدوان ، أو فى استدرار العطف هذا الأسلوب المنشود . أو يجد ضالته فى التسامح أو التشدد ، فى الإقدام أو الأحجام ، فى التواكل أو الاستقلال . أو يجد فى العناد ، أو فى التمارض ، أو فى السيطرة مخرجاً من أزمته . فإن أفلح هذا الأسلوب فى خفض ما لدى الفرد من توتر وجلب له شيئاً من الراحة ، تدع إلى تكراره كلما واجهته صعوبة ، حتى يصبح هذا السلوك على مر الزمن عادة تميز شخصيته وتطبعها بطابع معين . ويسمى هذا الأسلوب « أسلوب حياة الفرد » ، أو « أسلوبه العام فى التكيف » . وهو طريقة الفرد الخاصة فى حل مشاكله وفى تعامله مع الناس ، وفى تكيفه مع نفسه ومع مجتمعه .

ولكن كيف يتكون أسلوب التكيف لدى الفرد ؟ يتم ذلك عن طريق بعض الوظائف النفسية - مثل الإدراك ، والتجريد ، وضبط الذات ، وهذه الوظائف تعمل على تحكم الفرد فى حوافز بيئته الخارجية .

فالطفل عندما يولد يكون لديه إدراك محدود عن العالم المحيط به . ونتيجة لهذا يأخذ إحساسه بالأشياء المحيطة به طابعاً عاماً . ولذلك ، فإن مقدرته على التكيف للظروف المتغيرة تكون محدودة ، ويظل معتمداً على والديه . والكبار المحيطين به .

ولكن مع نمو جهازه العصبى ، ومع تطور اكتسابه خبرات جديدة ، يصبح قادراً على إدراك تفاصيل بيئته ، وعلى تكوينه لمدركات ومفاهيم متكاملة .

ووفقاً للمدركات التى يكونها الفرد عن نفسه ، وعن العالم المحيط به ، وعن العلاقات المتبادلة بين الأفراد بعضهم لبعض ، يتفاعل الفرد مع الآخرين ، ويكون لنفسه وسائل للتكيف الشخصى والاجتماعى . فالمعروف أننا نتكيف مع أنفسنا ومع الآخرين ، على أساس مدركاتنا لأنفسنا وللبيئة التى نعيش فيها ونتفاعل معها . ونقصد بالبيئة هنا ، تلك البيئة الفيزيقية والثقافية والاجتماعية والمعنوية .

ويرتبط بنمو خبرات الفرد ، وما ينتج عن تفاعله مع الآخرين ومع البيئة بمعناها الواسع ، زيادة قدرته على التفكير الرمزى المجرد ، وعلى التعامل بالرموز والمجردات . وفى هذا نجد أن هناك صفات ثلاث أساسية تعتمد على استخدام الرموز وتميز الإنسان عن غيره من الكائنات الحية ، وهذه الصفات هى : القدرة على الاستفادة من الخبرة السابقة ، بما فى ذلك خبرة الآخرين ، والقدرة على التوقع ، والتحكم فى السلوك بناء على التنبؤ بنتائجه قبل وقوعها ، وأخيراً القدرة على استحضار ما ليس له وجود فى الواقع المحسوس .

وكلما نمت عند الفرد القدرة على التفكير الرمزى المجرد ، التى على أساسها يستطيع أن يتنبأ بنتائج الأشياء قبل حدوثها ، ازدادت بالتالى قدرته على أن يتحكم فى سلوكه عن طريق توقع النتائج التى يمكن أن تترتب عليه فى المدى البعيد .

وهكذا ، نجد أنه مع نمو الوظائف النفسية ، تنمو قدرة الفرد على التكيف مع نفسه ومع مجتمعه .

* * *

التكيف السليم
شروطه ومظاهره

١ - الراحة النفسية :

إن من أهم العوامل التى تحيل حياة الفرد إلى جحيم لا يطاق ، شعوره بالتعب وعدم الراحة والتأزم من الناحية النفسية فى أى جانب من جوانب حياته . وتتضمن أمثلة عدم الراحة حالات الاكتئاب ، أو القلق الشديد ، أو مشاعر الذنب ، أو الأفكار والوساوس المتسلطة ، أو توهم المرض ، أو عدم الإقبال على الحياة والتحمس لها . وإذا راودت هذه الحالات الفرد كثيراً واستبدت به إلى درجة تجعله يعيش فى حالة من الضيق والتأزم الشديدين ، فإن ذلك يستلزم مساعدة وتوجيهاً نفسياً . وهذا يتوقف على الدرجة التى يستطيع معها تحمل المواقف الضاغطة .

ولكن ليس معنى الراحة النفسية أن لا يصادف الفرد أى عقبات أو موانع تقف فى طريق إشباع حاجاته المختلفة وفى تحقيق أهدافه فى الحياة ، فكثيراً ما يصادف مثل هذه العقبات فى حياته اليومية ، وإنما الشخص المتمتع بالصحة النفسية هو الذى يستطيع مواجهة هذه العقبات وحل المشكلات بطريقة ترضاها نفسه ويقرها المجتمع .

وعلى ذلك ، فإن من سمات الفرد المتمتع بالصحة النفسية ، قدرته على الصمود حيال الأزمات والشدائد وضروب الأحباط المختلفة دون أن يختل ميزانه ويشوه تفكيره ، ودون أن يلجأ إلى أساليب ملتوية غير ملائمة لحل أزمته كالعدوان ونوبات الغضب أو الاستسلام لأحلام اليقظة . فدرجة احتمال الإحباط من أهم السمات التى تطبع شخصية الفرد وتميزه عن غيره من الأفراد .

٢ - الكفاية فى العمل :

تعتبر قدرة الأفراد على العمل والإنتاج والكفاية فيهما وفق ما تسمح به قدراتهم ومهاراتهم ، من أهم دلائل الصحة النفسية . فالعمل هو أحد صور النشاط الطبيعى للإنسان ، ولهذا فليس لنا أن ننظر إليه على أساس أن فيه تهديداً

للاتزان النفسى للإنسان ، أو أنه يضر بصحته النفسية . إن الفرد الذى يزاول مهنة أو عملا فنياً تتاح له الفرصة لاستغلال كل قدراته ، وتحقيق أهدافه الحيوية ، الأمر الذى يحقق له الرضا والسعادة النفسية .

ولا شك أن الأثر القوى للعمل على الاتزان النفسى يرجع إلى أن العمل له صلة وثيقة بالأهداف التى تكمن وراء السلوك الإنسانى ، فعن طريق العمل يكتسب الإنسان قوة ، ويطمئن لمستقبله ، وهو وسيلة للتأثير فى البيئة التى يعيش فيها ، وعن طريقه يسعى ويحقق لنفسه مركزاً مرموقاً فى المجتمع الذى ينتمى إليه . ولهذا فليس بمستغرب أن توجد علاقة بين العمل والسلوك ، فالسلوك فى مواقف العمل ، هو فى الواقع جانب أساسى من جوانب السلوك الإنسانى .

وهناك علاقة واضحة بين الصحة النفسية ، وما يتركه العمل من آثار ، فلا شك أن الفشل أو الإحباط فى العمل قد يؤدى إلى اضطراب الاتزان النفسى لدى بعض الأفراد الذين يكونون أصلا طبيعيين راضين عن أنفسهم ، كما أن من المسلمات البديهية أن الاستقرار النفسى ومدى ما يتمتع به الفرد فى عمله من تكيف ، يؤديان إلى زيادة الإنتاج .

إن توفير الصحة النفسية للعاملين ، لا يحقق فوائد اقتصادية فحسب ، وإنما يعود أيضاً بفائدة كبيرة على تحسين العلاقات الإنسانية ، وتكوين شخصيات صالحة ، متعاونة ، تثق بنفسها ثقة عميقة ، وتنعم بالسعادة والرضا ، وتكون على استعداد دائم للتفاهم والتضحية فى سبيل رفعة شأن المجتمع .

وفى ضوء هذا ، نستطيع أن نقرر أن نقص الكفاية فى العمل هو دلالة لما يعانيه الفرد من حالات الضيق والاضطراب النفسى ، التى تؤدى إلى إعاقة قدرته على أن يعمل بقدر ما تسمح به قدراته وإمكانياته .

كذلك ، فإن من سمات الشخص المتمتع بالصحة النفسية ، وقدرته على الإنتاج المعقول فى حدود ذكائه وحيويته واستعداده ، إذ كثيراً ما يكون الكسل والخمول دلائل على شخصية هدتها الصراعات النفسية ، واستنفد الكبت حيويتها . ولا ننسى أن المخاوف والوساوس والهواجس كثيراً ما تعوق نشاط الفرد وتعطله .

٣ - الأعراض الجسمية :

فى بعض الأحيان ، يكون الدليل الوحيد على سوء التكيف هو ما يظهر فى شكل أعراض جسمية مرضية . فالطب السيكوسوماتى (النفسى جسمى) يؤكد لنا أن كثيراً من الاضطرابات الفسيولوجية تكون ناجمة أساساً عن الاضطراب فى الوظائف النفسية .

إن الأمراض السيكوسوماتية هى أمراض جسمية ترجع فى المقام الأول إلى عوامل نفسية ، سببها مواقف انفعالية . فالانفعالات – كالغضب أو الحزن أو الخوف أو القلق أو الشعور بالذنب أو النقص – أحوال نفسية جسمية ثائرة ، تتميز من الناحية الجسمية باضطرابات فسيولوجية حشوية شتى فى التنفس والدورة الدموية ووظيفة الهضم ومفرزات الغدد . فإن لم يتسنى للفرد أن يعبر عن انفعالاته تعبيراً مناسباً بالقول أو الفعل بقيت هذه الاضرابات الحشوية وتضخمت . فإن دامت الأسباب المثيرة للانفعال واضطر الفرد إلى كظمه أو كبته تراكمت هذه الاضطرابات والتوترات الفسيولوجية وأزمنت ، بما قد يؤدى آخر الأمر إلى اضطربات عضوية خطيرة ، هى الأعراض المرضية السيكوسوماتية . فإننا إن لم نمكن انفعالاتنا من التعبير الصريح الظاهر بصورة ملائمة ، تولت أجسامنا التعبير عنها بما تستهلكه من لحم ودم .

ومن أمثلة هذه الأمراض السيكوسوماتية ارتفاع ضغط الدم ، الذى يرجع إلى ما يعتمل فى نفس الفرد من مشاعر الضيق والعدوان والبغضاء المكبوتة . كذلك أمراض المعدة ترجع أساساً إلى ما يعانيه الفرد من قلق وتأزم نفسى ، حتى لقد قال أحد علماء الطب « إن أمراض المعدة لا تأتى مما تأكله ، ولكن مما يأكلك » . وهنا غير ذلك من أمثلة الأمراض الجسمية التى ترجع إلى علل نفسية .

ولقد أدى ذيوع هذه الأمراض السيكوسوماتية إلى الاهتمام بالطب النفسى الاجتماعى ، وإلى ظهور اتجاه جديد فى الطب يسمى « الاتجاه السيكوسوماتى » وهو اتجاه يؤكد أثر العوامل النفسية والاجتماعية ، ليس فقط فى ظهور هذا النوع من الأمراض بل وفى جميع أنواع العلل الإنسانية ، دون أن يغض من أثر العوامل

الجسمية ، بل هو اتجاه يهتم بالحالة النفسية والظروف الاجتماعية للمريض ويعيرها اهتماماً كافياً ، وينظر إلى الأزمات والصراعات النفسية الاجتماعية على أنها عوامل حقيقية فعالة فى إحداث الاضطرابات الجسمية .

ومن هذا ، نستطيع أن نؤكد ما للعوامل النفسية والاجتماعية من أثر فى الصحة النفسية للفرد ، وأن ما قد يظهر على شكل اضطرابات جسمية قد يكون دليلا على ما يعانيه الفرد من اضطرابات نفسية واختلال فى اتزانه الانفعالى .

٤ - **مفهوم الذات Self-Concept :**

إن فكرة الشخص عن نفسه هى النواة الرئيسية التى تقوم عليها شخصيته كما أنها عامل أساسى فى تكيفه الشخصى والاجتماعى . فالذات تتكون من مجموع إدراكات الفرد لنفسه وتقييمه لها ، فهى إذن تتكون من خبرات إدراكية وانفعالية تتركز حول الفرد باعتبار أنه مصدر للخبرة وللسلوك وللوظائف . والذات بهذا المعنى تختلف فى مفهومها عن الأنا كما تحدث عنها فرويد . فالأنا هى مجموع الوظائف النفسية التى تتحكم فى السلوك والتكيف . أما الذات فهى فكرة الشخص عن هذه الوظائف وتقييمه لها واتجاهه نحوها . فالذات باختصار هى فكرة الشخص عن نفسه ، هى نظرة الشخص إلى نفسه باعتبار أنه مصدر الفعل .

وتتميز الصورة الذهنية التى يكونها الفرد عن نفسه بأنها ذات ثلاثة أبعاد : يختص أولها بالفكرة التى يأخذها الفرد عن قدراته وإمكانياته ، فقد تكون لديه صورة عن ذاته كشخص له كيان ، ذى قدرة على التعلم ، وقوة جسمية وبإيجاز فإنه شخص كفء للنجاح . وعلى العكس من ذلك قد يكون لدى الفرد صورة بأنه عاجز ، أو فاشل ، أو أنه قليل الأهمية ، ضعيف القدرات ، وبأن فرص النجاح أمامه ضئيلة .

أما البعد الثانى فى مفهوم الذات ، فيتعلق بفكرة الفرد عن نفسه فى علاقته بغيره من الناس . فقد يرى فى نفسه شخصاً مرغوباً فيه ، أو أنه منبوذ من الآخرين . وقد يرى أنه قيمه واتجاهاته ومنزله وآباءه وعنصره أو دينه من الأسباب التى تجعل الآخرين ينظرون إليه بتوجس ، أو بعدم ثقة وحذر ، أو ينظر إليه بعين

الاحترام . إذ مما يؤثر أبلغ تأثير فى نظرة الفرد إلى نفسه ، الطريقة التى ينظر بها الناس إليه ، لأن صورة كل فرد عن ذاته تتكون من خلال نظرة الآخرين إليه .

أما البعد الثالث ، فهو نظرة الفرد إلى ذاته كما يجب أن تكون . وهذه النظرة تختلف عن الصورة التى يرى فيها نفسه بالفعل – أهلا أو غير أهل ، محبوباً أو منبوذاً ، كفؤاً أو غير كفء – نجد أن كل فرد يتخيل نفسه فى أعماق ذاته ، فتكون له مثله العليا واتجاهاته وقيمة وتوقعاته وأهدافه ومستويات طموحه التى يرغب فى تحقيقهما . ويطلق على هذا البعد (الذات المثالية) ، وكلما صغر الاختلاف بين هاتين الصورتين – ونعنى الطريقة الفعلية التى ينظر بها الفرد إلى نفسه ، والنظرة المثالية التى يتمناها – ازداد فى النضج ، وأصبح من المحتمل لهذه الصورة أن تتحقق ، وحينئذ يمكن القول بأنه متقبل لذاته كإنسان ، ولديه الثقة بنفسه وبقدرته ، ويثق بمن يمدون له يد المساعدة على طول الطريق ، كما تكون لديه الشجاعة على مواجهة حدوده والعيش فى نطاقها ، والنظر إلى مستقبله وأهدافه نظرة واقعية .

٥ – تقبل الذات وتقبل الآخرين :

يرتبط تقبل الآخرين أشد الارتباط بتقبل الذات ، فالشخص الذى لديه ثقة بنفسه ، ويثق بالآخرين ، يعتبر أكثر اهتماماً ورغبة للانطلاق والأخذ بيد غيره ، كما يكون شديد الرغبة فى أن يدع الآخرين يقودونه إلى عوالمهم ، ويعرضون عليه مشاكلهم الخاصة ، ويكون قادراً على التفاعل الإيجابى البناء مع الآخرين ، وعلى الأخذ والعطاء معهم . وبهذه الطريقة تكمل الدورة نفسها ويحدث التوازن .

وتؤثر حاجات الفرد فى إدراكه للآخرين ، كما أن تقدير الذات واحترامها يعتمدان جزئياً على مدى ما يعتبره ويقره الآخرون من النجاح الذى أحرزه الفرد ، وحتى يصير الفرد على درجة كافية من القوة بينه وبين نفسه ، وفى غنى عن الإشباعات الخارجية ، يميل إلى أن يكون غير متقبل ولا مستريح للأشخاص الذين ينظر إليهم أو يعتبرهم من العقبات أو الأخطار المحتملة لتهديد كيانه . وكثيراً ما يعوق الأفراد فى تقبلهم للآخرين بسبب الأفكار الجامدة والمتعصبة الصريحة

التى تنعكس بدهاء على أفعال من حولهم من الناس . فالتعصب يتعلم ، كما أن الاحترام والتقبل يمكن أن يتعلما كذلك من خلال التعليم الجيد فى البيئة السمحة التى تحترم الجميع وتؤكد ذواتهم .

٦ - اتخاذ أهداف واقعية :

إن الشخص المتمتع بالصحة النفسية ، هو الذى يضع أمام نفسه مثلا وأهدافاً ومستويات للطموح ، ويسعى للوصول إليها حتى ولو كانت تبدو له فى غالب الأحيان بعيدة المنال ، فالتكيف المتكامل ليس معناه ، تحقيق الكمال ، بل يعنى بذل الجهد والعمل المستمر فى سبيل تحقيق الأهداف . ولكى يتحقق هذا يجب ألا يكون البعد شاسعاً بين فكرة الشخص عن نفسه ، وبين الأهداف ومستويات الطموح التى وضعها لنفسه . فالشخص الذى يتخذ لنفسه أهدافاً أعلى من مناله بكثير إنما يعرض نفسه للشعور الدائم بالخيبة والفشل والإحباط واحتقار الذات إذ أنه لن يصل أبداً إلى تحقيق غاياته التى رسمها بعيدة كل البعد عن الواقع . كما أن الشخص الذى يضع لنفسه أهدافاً أقل بكثير من قدراته أو فكرته عن نفسه ، هو أيضاً شخص غير سوى ، إذ أنه لا يستغل جميع إمكانياته فى سبيل الجماعة .

٧ - القدرة على ضبط الذات ، وتحمل المسئولية :

إن الشخص السوى هو الذى يستطيع أن يتحكم فى رغباته ، وأن يكون قادراً على إرجاء إشباع بعض حاجاته ، وأن يتنازل عن لذات قريبة عاجلة فى سبيل ثواب آجل أبعد أثراً وأكثر دواماً ، فهو لديه قدرة على ضبط ذاته . وعلى إدراك عواقب الأمور . إنه يستحضر فى ذهنه جميع النتائج التى يحتمل أن تترتب على أفعاله فى المستقبل . وعلى هذا الأساس يستطيع أن يبنى سلوكه وتصرفاته تبعاً لخطة يضعها هو ، خطة يرسمها على أساس ما يتوقعه من نجاح وتوفيق لأفعاله فى المستقبل البعيد . مثل هذا الشخص إذن يستمد قدرته على الضبط والتحكم فى سلوكه من تقديره للأمور تقديراً مبنياً على موازنة النتائج وتمحيصها .

وكلما زادت القدرة على ضبط الذات . كلما قلت الحاجة إلى الضبط

الصادر من سلطة أخرى خارجة عن الذات . وعلى هذا الأساس تصبح عملية التوافق الكامل ليست مجرد اتفاق الفرد مع الجماعة . فالشخص السوى يرفض أحياناً أن ينصاع مع المألوف أو يقر المعايير المتواضع عليها . على أن رفضه هذا لابد أن يتضمن معنيين هامين :

أما المعنى الأول ، فهو أن يكون الشخص مقتنعاً بأمانة بينه وبين نفسه بأن الأوضاع التى يرفضها أوضاع غير عادلة ، وأن القيم التى يقترح إحلالها محل هذه الأوضاع تؤدى إلى سعادة أشمل وإلى إشباع أعم وأكثر دواماً . حينئذ لا يكون اعتراض الشخص المتكامل مبنياً على مجرد الرغبة فى إثبات الذات أو اشتهاء السلطة ، أو صادراً عن دوافع عدوانية مكبوتة . فالفرق بين المخالفة الصادرة عن الشخص السوى وتلك الصادرة عن الشخص غير السوى ، هو فى أن الأول يكون أميناً مع نفسه ومع الجماعة ، أما الثانى فإنه يكون مخادعاً لنفسه ومخادعاً للجماعة .

أما المعنى الثانى الذى يتضمنه موقف الشخص السوى عندما يخالف المعايير المتواضع عليها ، فهو أنه يفعل ذلك وهو مقدر لنتائج عمله ومتقبل لها . فالشخص السوى – كما قلنا – ينظر إلى الأمام دائماً ؛ ويقدر نتائج الفعل قبل أن يقدم عليه ، ويعمل حساب الربح والخسارة فى كل خطوة يخطوها .

وباختصار ، فإن الشخص المتمتع بالصحة النفسية هو الذى يعتبر نفسه مسئولا عن أعماله ويتحمل هذه المسئولية عن طيب خاطر ، وهذه هى إحدى السمات الهامة فى الشخصية المتكاملة .

٨ – القدرة على تكوين علاقات مبنية على الثقة المتبادلة :

إن الشخص السوى هو الذى يحقق وجوده ككائن حى اجتماعى ، يعترف بحاجته إلى أفراد مجتمعه ، وفى تعاونه معهم ، واضطلاعه بدور اجتماعى ، من أجل تحقيق حياة أفضل له ولمجتمعه . مثل هذا الشخص هو الذى يعمل من أجل المصلحة العامة ، ويسعى لخير مجتمعه الذى هو جزء منه ، ويهتم بمساعدة الآخرين ، وأن يكون معهم علاقات شخصية وعاطفية وثيقة ؛ علاقات مبنية على الاهتمام والرعاية وليس على مجرد الرغبة فى التعالى أو حب السيطرة .

وبقول آخر ، فإن اعتراف الشخص بحاجته إلى الآخرين ، يتضمن أيضاً القدرة على تكوين علاقات شخصية وثيقة بهم ، علاقات مبنية على الثقة المتبادلة . وهذه الصفة الهامة فى الشخصية السوية هى التى يمكن أن نعبر عنها بالقدرة على الحب ، فالشخص السوى هو الشخص الذى يستطيع أن يحب . وهذه الصفة يتعلمها الطفل نتيجة لاقتران إشباع حاجته الأولية بحضور الوالدين . فهذان الشخصان هما اللذان يقومان على راحته ويحققان له الأمن والاطمئنان . وبذلك تتكون لديه عاطفة إيجابية نحوهما . ويعمم الطفل هذا الاتجاه نحو الآخرين ، فينشأ عنده حب الناس عن طريق حبه والديه .

إلا أن الموقف السليم من الوالدين هنا شرط أساسى لنمو هذا الاتجاه العاطفى بشكل متكامل . فإذا كانت علاقة الطفل بوالديه علاقة اعتماد عليهم فحسب دون أن يدرب على الاستقلال والمشاركة فى المسئوليات الاجتماعية ؛ أى دون أن يحدد له دور إيجابى فى هذه العلاقة المتبادلة ، فإنه ينشأ سلبياً فى انفعالاته واتجاهاته العاطفية والاجتماعية . ينشأ اتكالياً معتمداً على الغير ، لا يستطيع أن يقوم بدور إيجابى فى العلاقات الاجتماعية ، ومن ناحية أخرى لو كانت علاقته بوالديه تدفعه دفعاً إلى الاستقلال المبكر ، فإنه قد يتصور أن العلاقات الاجتماعية هى مجرد تبادل للمصالح بدلا من أن يتصور أنها ثقة متبادلة . وبذلك ينظر إلى التعامل مع الناس على أنه عملية تجارية ، الناجح فيها هو من يستطيع أن يحصل على أكبر قسط من المتعة . فى حين لا يعطى إلا القدر الضرورى فقط . ونحن نشاهد الكثير من الأمثلة لهذين النوعين من الشخصيات المريضة فى حياتنا اليومية . ولا شك أن كلا هذين الاتجاهين نحو العلاقات الاجتماعية يؤثر فى تكيف الشخص فى ميادين الصداقة والحب . والزواج والأبوة والقيادة والرئاسة ، وغير ذلك من المواقف التى تلعب فيها العلاقات الاجتماعية دوراً هاماً فى نجاح الفرد وسعادته .

٩ – القدرة على التضحية وخدمة الآخرين :

من أهم سمات الشخص المتمتع بالصحة النفسية ، قدرته على أن يبذل وأن يعطى ويمنح ، كما يستطيع أن يأخذ ، سواء كان ذلك مع أولاده ، أم مع

مرءوسيه ، أم مع أصدقائه ، أم مع الجنس الآخر . وسواء كان ذلك مع جماعات يعرفها وينتمى إليها ، أم مع جماعات غريبة ، مع جماعات يتفق معها فى الرأى والعقيدة ، أم مع جماعات يختلف معها فى الاتجاهات والأفكار . فالإنسان مهما كانت حاله ، فإنه مدين للإنسانية بوجوده وبفرديته وبقدرته على الكلام والحركة ، والتمتع بنتائج الأفكار والعقول التى سبقته ، وأثرت فى نوع الثقافة التى يعيش فيها . ولذلك فإن الشخصية السوية هى التى تسهم فى خدمة الإنسانية عامة ، وتفعل ذلك فى حدود إمكانياتها بالطبع . إنها تعمل على تقدم المجتمع الإنسانى والسير به فى سبيل التطور إلى الهدف الأبعد ، هدف العمل للإنسانية جمعاء ، والمشاركة فى تحقيق السعادة لأكبر عدد ممكن من الناس على ظهر البسيطة . والمساهمة فى تخليص هذه الأرض من الشرور التى عليها . ويتضمن هذا بالطبع العمل على التعاون والتعايش السلمى ، ليس فقط بين الأفراد ، بل أيضاً بين الدول والشعوب ، بحيث يكون موقف الدول بعضها من بعض موقف أفراد سويين يعيشون فى مجتمع واحد ، ليس فيهم سيد ومسود ، وليس فيهم مسيطر ومغلوب ، بل كل يقوم بنصيبه ، وكل يؤدى واجبه ، وكل يتحمل مسئولياته ، فى سبيل مجتمع إنسانى أفضل .

١٠ - الشعور بالسعادة :

ولا تعنى المواصفات السابقة للشخصية المتمتعة بالصحة النفسية ، أن الشخصية السوية هى التى تعيش فى سعادة دائمة ، أو الشخصية الخالية من الصراع . أو الشخصية العديمة المشاكل ، بل على العكس ، فإن الشخص السوى قد يعجز أحياناً على الوصول إلى أهدافه . وقد يدفعه جهله بالعالم المعقد الذى يعيش فيه وكذلك الضغوط المباشرة التى قد يقع تحتها ؛ إلى اتخاذ أسلوب غير ملائم من السلوك ، مما يباعد بينه وبين الهدف ، بدلاً من أن يقربه منه . ويترتب على ذلك طبعاً أن يستثار عنده الشعور بالذنب فى بعض الأحيان وإن كان الشخص السوى يحاول دائماً أن يكون واعياً بالمخاطر التى قد يتعرض لها ، لذلك فإنه لا يخلو تماماً من الخوف والقلق فمفهوم الشخص السوى إذن لا يتضمن

الخلو التام من الخوف أو الصراع أو القلق أو الشعور بالذنب ، بل إن الذى يميز السوى عن غيره ، هو طريقة مواجهة الصراع والمخاوف والقلق والشعور بالذنب ، وليس الخلو منها ، فمما لا شك فيه أن المعتوه أو الساذج أو معتاد الإجرام ، أقل صراعاً وقلقاً من المصلح الاجتماعى ، إلا أن أحداً لا يجادل مع ذلك فى أن المصلح الاجتماعى هو من حيث التكامل الشخصى بحيث لا يقارن بهؤلاء . والشخص السوى هو الذى يتعلم أن يواجه صراعه وإحباطاته بالحكمة بدلا من الشعور بالعداوة المرة ، أو الخوف أو الانزواء المرضى . وهو الذى يصبح الشعور بالذنب عنده عاملا يتحدى أمانته مع نفسه ومع الآخرين ونذيراً له بضرورة تعديل سلوكه ، وبذل مجهود أكبر للسير وراء مثله ، بدلا من الاتجاه إلى حيل لا شعورية للدفاع عن ذاته وحمايتها بطريقة هدامة ، كطريقة التبرير أو الإسقاط . وهو الشخص الذى يتمتع بدرجة عالية من احترام الذات ومن القدرة على اجتذاب الآخرين نحوه وحصوله على حبهم وتقديرهم له . وأخيراً ، فإن التكيف المتكامل الذى يميز سلوك الشخص السوى ، لا يعنى أن يسلك الشخص طبقاً لمواصفات جامدة يتعين عليه اتباعها كما هى ، دون تصرف أو تنويع ، فسلوك الأفراد متنوع ومتعدد إلى حد كبير ، ويتطلب كل مكان وكل زمان ما يناسبه من السلوك . وإنما يعتبر الشخص سوياً فى تصرفاته وفى سلوكه ، بالدرجة التى يحقق بها سلوكه الإمكانيات التى يتميز بها الإنسان عن غيره من الكائنات ، ألا وهى الإمكانيات الرمزية والإمكانيات الاجتماعية .

وصفوة القول ، أن الصحة النفسية للفرد ، وقدرته على التكيف الشخصى والاجتماعى ، تبدو فى استمتاع الفرد بالحياة ، وبعمله وأسرته وأصدقائه ، وشعوره بالطمأنينة والسعادة وراحة البال . والواقع أن كلا منا معرض على الدوام لضيق عابر وتوتر نفسى تطول مدته أو تقصر ، لكن ذلك لا يلبث أن يزول فتعود حياته النفسية إلى ما كانت عليه من سلاسة ويسر . أما العصابى بوجه خاص فلا يجد للحياة طعماً ولا يعيش حياته بل يكابدها وذلك من فرط ما يعانيه من توترات وصراعات غير محسومة وما يقترن بهذه الصراعات من الشعور بالقلق والسخط والذنب والنقص والرثاء للذات .

* * *

الفصل الثاني

الإنسان وأجهزته البدنية

وعلاقة ذلك بصحته النفسية



لكل فرد تركيب تكوينى خاص :

إن لكل فرد تركيب تكوينى خاص ، فسيولوجى وتشريحى ، يجعله وحدة مستقلة ، لها خصائصها المميزة فى الطريقة التى يتم بها اتصال هذا الجهاز والصورة التى يتخذها لمؤثرات البيئة . إن الاستجابات لمؤثرات البيئة تختلف من فرد لآخر حسب طبيعته التكوينية – التشريحية والفسيولوجية – وكذلك تبعاً لاستعداداته الفطرية ودوافعه وطبيعته ومزاجه : فهذا شخص مفرط فى الذكاء وذاك غبى أو أبله أو معتوه ، وهذا الإنسان ولد أصم أبكم لأسباب ولادية ، وذاك حاد السمع ، لأن الله وهبه جهازا للسمع قوى ، وهذا مخلوق متهور ، عصبى ، تثيره أقل المنبهات ، بسبب ما أصاب جهازه الغدى من خلل ، وذلك هادئ الطبع ، مستقر ، لأن أجهزته المختلفة تعمل فى توافق وتوازن .

ونحن إذا نظرنا إلى طرائق استجابات الناس السابق الإشارة إليها ، نجدها وثيقة الصلة – بصفة عامة – بتكوينهم الجسمانى وبالوظائف الفسيولوجية لمختلف أجهزتهم . كما أنها – بجانب هذا – تخضع لدرجة ما ، إلى الأوضاع التى تتم فيها عملية النمو ، مؤاتية كانت أم غير مؤاتية . وتشمل هذه الأوضاع جوانب كثيرة ، من أهمها ، الظروف والأحداث المحيطة بالإنسان ، وهو طفل صغير ، وبكل ماله من صلة بالبيئة التربوية التى ينمو فيها ، فهى كلها تساعد على تشكيل طرائق استجاباته وقدرته على التعلم أثناء مراحل نموه المختلفة .

إن الإنسان – كما سبق أن أوضحنا – عبارة عن وحدة جسمية نفسية اجتماعية متفاعلة ، متكاملة . وسنتناول فيما يلى ، هذه الوحدة وذلك الكيان فى ضوء أبعاد معينة ، توضح الصورة المتكاملة للشخصية الإنسانية . وسنبدأ أولا بالعوامل التكوينية لنعرف أهمية الدور الذى تقوم به أعضاء الجسم المختلفة على استجاباته النفسية . والذى لا جدال فيه أن مجموعة المميزات الجسمية والفسيولوجية لها أثرها الفعال فى صحة النفس أو اضطرابها .

والواقع أن جسم الإنسان (انظر شكل رقم ١) ينقسم إلى قسمين كبيرين :

أولا : الجهاز العصبى المركزى ويرمز له باصطلاح C.N.S

ثانياً : الجهاز العصبى المستقل Autonomic N S. .

أولا : الجهاز العصبى المركزى

يتكون هذا الجهاز من عدة أجزاء تشريحية يقوم كل منها بوظيفة محددة ، بحيث يؤدى تجمع هذه الوظائف إلى الوظيفة المتكاملة للمجموع العصبى الكلى .

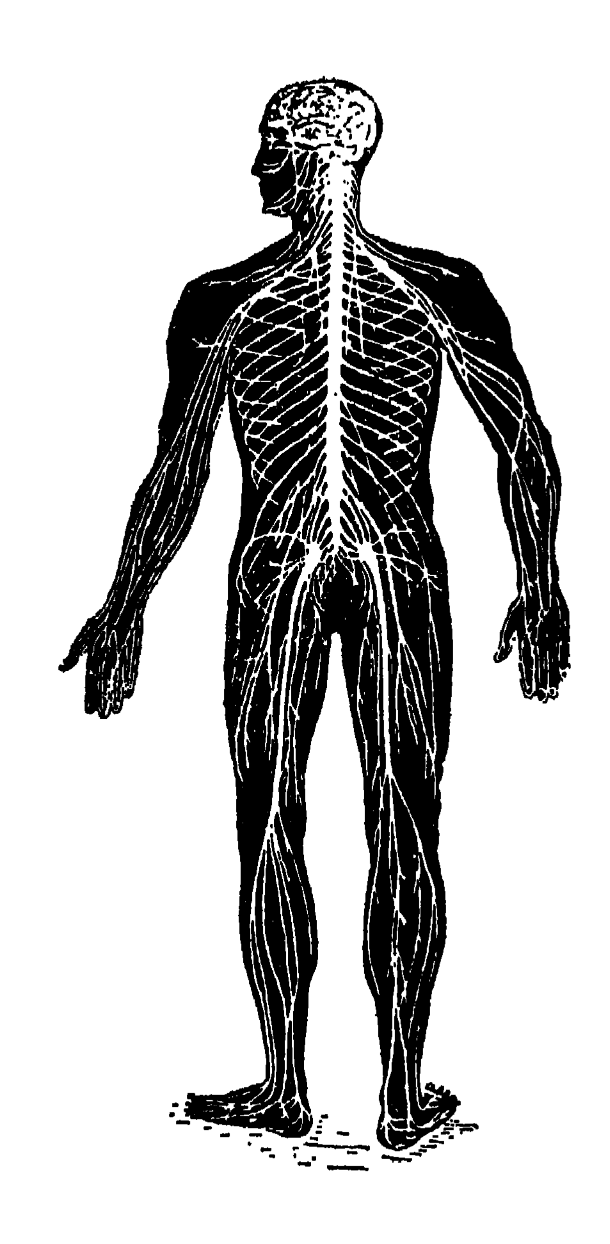
إن وظيفة الجهاز العصبى المركزى تنحصر فى تنظيم الإشراف على عمليات الاستجابات الإرادية وكذلك على النشاط النفسى والعمليات العقلية والإرادية العليا .

ويتكون الجهاز العصبى المركزى من الأجزاء التالية :

١ – المخ cereberum : ويتكون من نصفين كرويين مرتبطان بوصلة تعرف باسم corpus callosum . ويوجد بالقشرة الخارجية للمخ (اللحاء cortex) مركز السمع والشم والإبصار والحركة والكلام والإحساس .

إن المخ هو الجهاز المسئول عن التحكم والسيطرة على كافة الحواس وأجهزة الجسم . وهذا الجهاز يعتبر أدق شبكة كهربائية خلقت فى العالم ، وعندما تتعطل إحدى مراكز هذه الشبكة الضخمة فإن وظيفة أحد الأجهزة أو الحواس التى تسيطر عليها تتعطل بالتالى .

٢ – الثلاموس (السرير البصرى Thalmus) : وهو عبارة عن تركيبين structures كبيرين متكونان من مادة رمادية . ويحتوى الثلاموس على عشرين نواة عصبية تشرف على توصيل التنبيهات الحسية الصاعدة إلى المراكز البصرية والسمعية ومراكز الإحساس بالمخ . ولكن أخطر ما فى الثلاموس هو احتوائه على مراكز حركية خاصة بالانفعالات .



(شكل رقم ١)
يوضح جسم الإنسان

٣ – الهيبوثلاموس (دون السرير Hypothalmus) :

وهو يوجد أسفل السرير البصرى فى قاع المخ . ويعتبر الهيبوثلاموس منظماً لعملية (الميتابولزم) أى عملية الهدم والبناء فى الجسم ، كما أنه يتحكم بشكل خطير فى بعض الأجهزة الخاصة بالجسم وخاصة جميع الغدد الصماء بواسطة اتصاله المباشر بغدة صماء بقاع المخ تسمى الغدة النخامية (انظر شكل رقم ٧) ، وهذه الغدة بالتالى تسيطر سيطرة تامة على جميع وظائف الغدد الصماء بالجسم وتنظم عملها مثل الغدة الدرقية والغدة فوق الكلية وغيرها ، وهى لذلك تشبه (بالمايسترو) الذى يقود ويتحكم فى الأوركسترا الموسيقى . فإذا كان هذا المايسترو على درجة عالية من الكفاءة استمتعنا بعزف رائع ومبدع للفريق ، وإذا كان المايسترو على العكس من ذلك ، فإن النشاز يبدو واضحاً ومملا والأداء ينفر الأذن .

٤ – النخاع المستطيل Medulla ablongata :

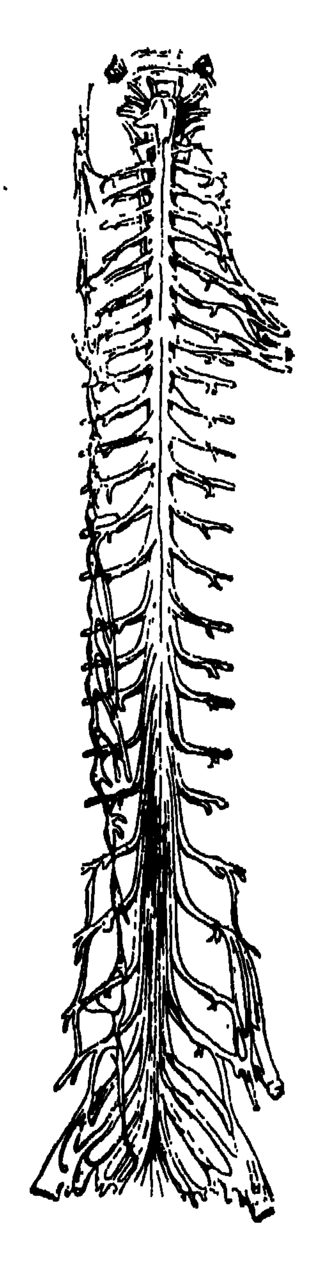
وهو مركز تآزر حركات اللسان فى نشاطه البلعى والكلامى ، ويتم فيه تآزر عضلات الحنجرة أثناء الكلام ، وبالإضافة إلى ذلك فإنه يتم فيه الإشراف ومراقبة حركات التنفس وحركة القلب وإفرازات الهضم .

٥ – قنطرة فارول Pons :

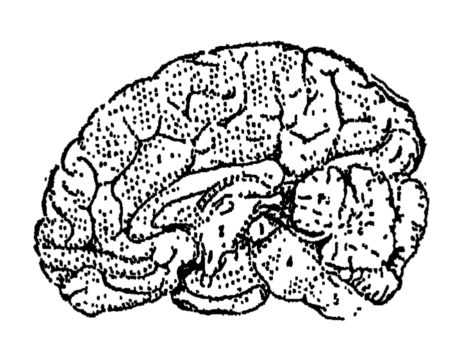
تساهم قنطرة فارول فى ضبط تعبيرات الوجه والحركات الجانبية للعينين ، ذلك بالإضافة إلى تنظيمها للإحساس باتزان الجسم الذى يتم عن طريق استقبالها للتنبيهات الواردة عن القنوات الهلالية بالأذن .

٦ – المخيخ Cercbellun :

ويقع خلف قنطرة فارول ، ويقوم المخيخ بوظيفتين أساسيتين : الأولى هى المحافظة على توتر العضلات المحيطة بالهيكل العظمى ، والثانية استقبال التنبيهات الصادرة من عضو الاتزان (القنوات الهلالية) وتعديل وضع الجسم . وبالإضافة إلى هاتين الوظيفتين يعد المخيخ مركز تجمع وتوزيع هام يساعد النصفين الكرويين فى استقبال المنبهات وإصدار التنبيهات .



(شكل رقم ٢)
العمود الفقرى



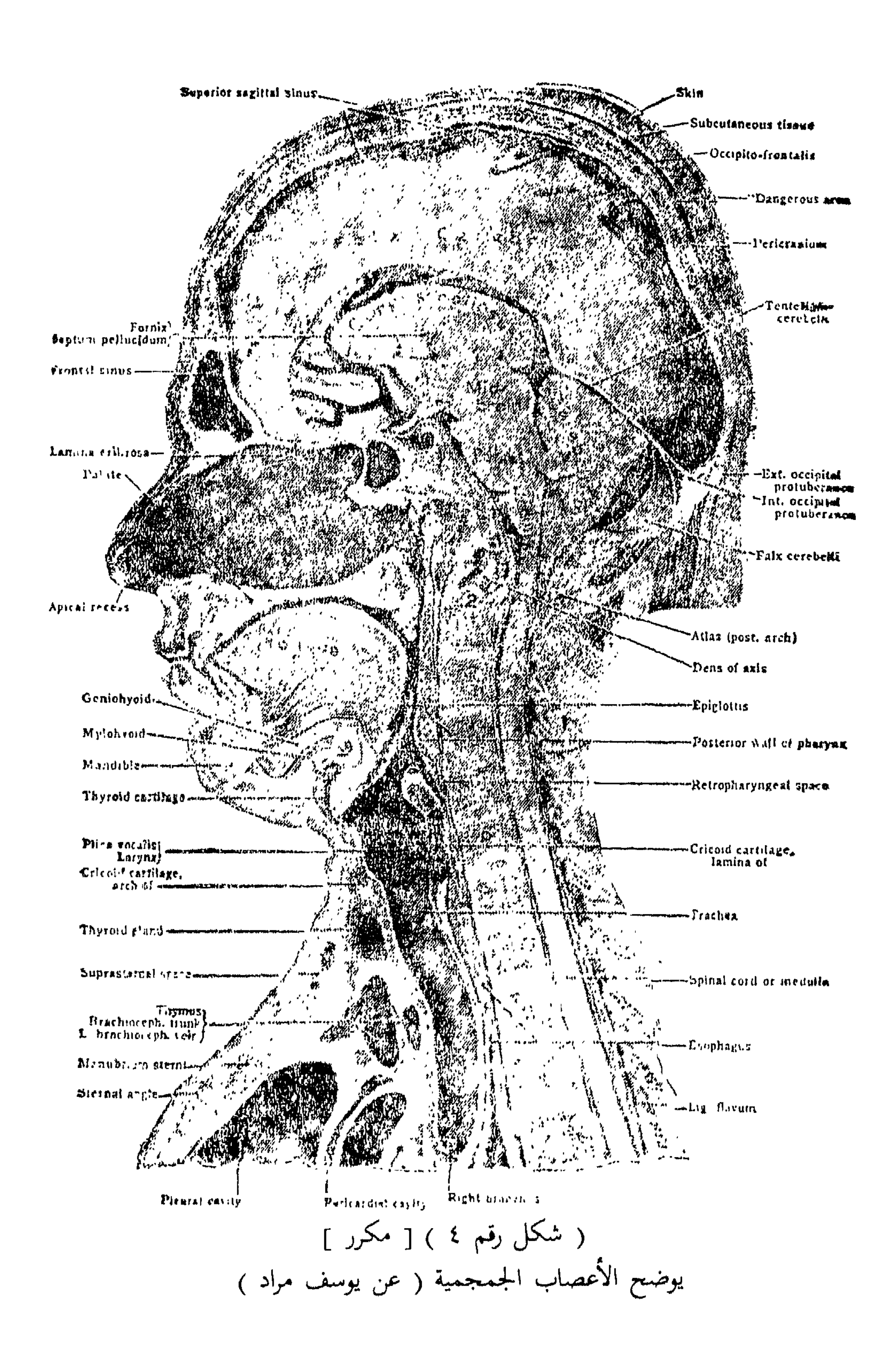
شكل رقم (٣)
يوضح الجهاز العصبى المركزى

ويتفرع من المخ ومن قنطرة فارول ومن النخاع المستطيل اثنا عشر زوجاً من الأعصاب ، تعرف باسم الأعصاب الجمجمية Cranial - nerves وهى تشمل الأعصاب التالية :

١ - العصب الشمى .

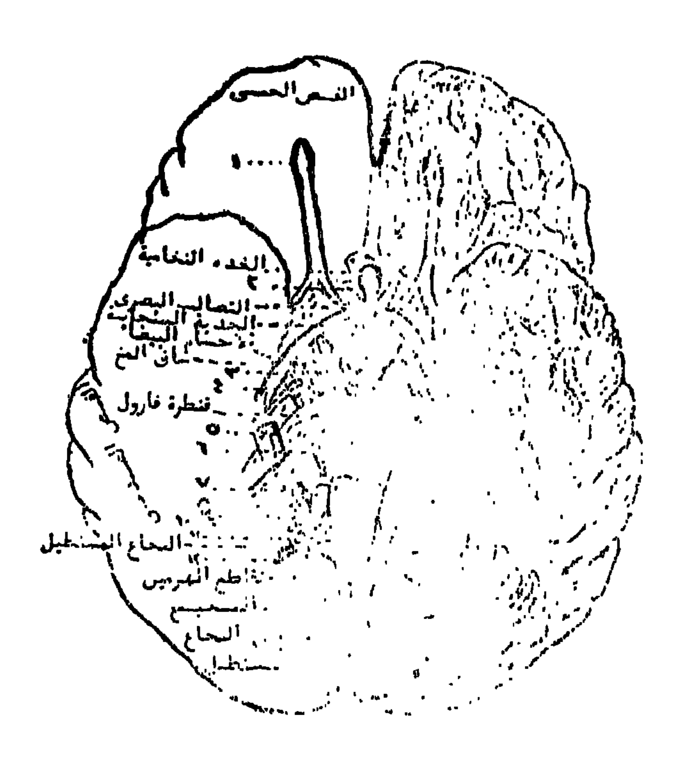
(٢ ، ٣ ، ٤ ، ٦) (أعصاب العين) ، تشرف على حركتها الإرادية واللاإرادية .

(٧ ، ١١ ، ١٢) (أعصاب التعبير) .. العصب ٧ خاص بالتعبير الوجهى والعصب (١١) خاص بالتعبير الرأسى والعصب (١٢) خاص بالتعبير الكلامى . (١٠) خاص بالجهاز العصبى الذاتى أو المستقل (٩) العصب اللسانى البلعومى (٨) العصب السمعى .



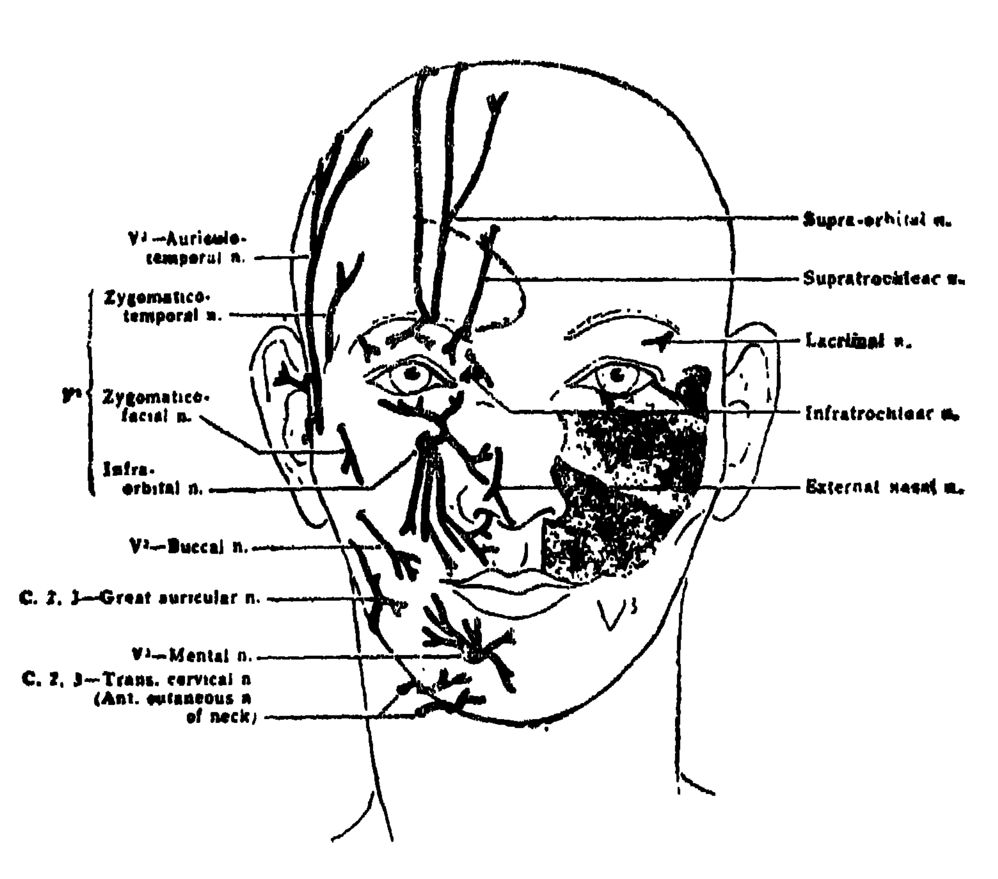
(شكل رقم ٤) [مكرر]

يوضح الأعصاب الجمجمية (عن يوسف مراد)



(شكل رقم ٤)

يوضح الأعصاب الجمجمية (عن يوسف مراد)



(شكل رقم ٥)
يوضح أعصاب الوجه

ثانياً : الجهاز العصبى المستقل أو الذاتى

إن هذا الجهاز يشرف على الاستجابات اللاإرادية مثل سرعة ضربات القلب والتنفس وحركات العين من حيث الضيق والاتساع ، كما يقوم بتنبيه الكبد والمرارة وتنظيم عملية التبرز والتبول وإعطاء الإحساس بها وتنبيه العضلات الداخلية والخارجية للجهاز التناسلى .

وعلى الرغم من أن الجهاز المستقل يعد وحدة واحدة ، فقد جرت العادة إلى تقسيمه إلى قسمين :

(أ) الجهاز السمبثاوى Sympathetic N.S.

(ب) الجهاز الباراسمبثاوى Parasypmpathetic

إن كل قسم من القسمين السابقين يقوم بعمل مضاد للآخر مما يؤدى إلى اتزان النشاط البيولوجى فى الجسم ، فعندما ينشط الجهاز السمبثاوى تزيد معدلات النشاط الفسيولوجى فى الجسم ، وهذا النشاط يؤدى إلى خفض رصيد الطاقة واستنزافها ، لذلك يقوم الجهاز الباراسمبثارى بتعطيل نشاطه ومحاولة تعويض المفقود ، وذلك بتنبيهات عصبية مضادة (١) .

المخ من الناحية التشريحية :

(أ) يتكون المخ من فصوص أربعة هى :

١ - الفص الجبهى أو الأمامى frontal,lope

٢ - الفص القفوى occipital

٣ - الفص الصدغى temporal

٤ - الفص الجدارى parietal

---

(١) مدخل علم النفس : د. أحمد فايق ، ص ٧٢ .

The complex mechanisms of psychological processes

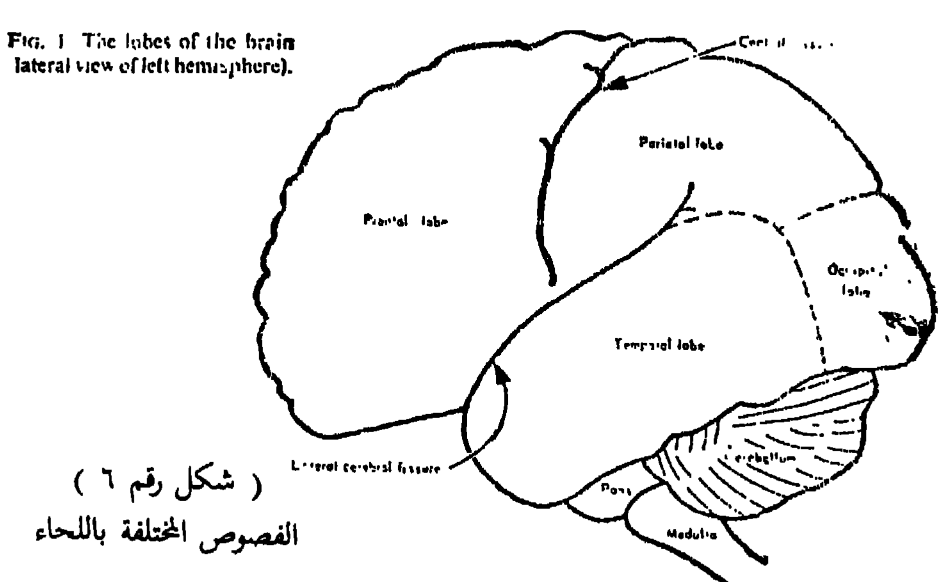


Fig. 1 The lobes of the brain (lateral view of left hemisphere).

(شكل رقم ٦)
الفصوص المختلفة باللحاء

(ب) المراكز المختلفة فى القشرة الخارجية فى كل منطقة :

المنطقة	المراكز
١ – الفص الجبهى	مركز الكلام (بروكا Broca) مركز الكتابة مركز الحركة مركز الأفكار السامية
٢ – الفص القفوى	مركز الإبصار مركز الكلمات المرئية
٣ – الفص الصدغى	مركز السمع مركز الكلمات المسموعة
٤ – الفص الجدارى	مركز الإحساس

الغدد وإفرازاتها :

يحتوى جسم الإنسان على ثلاثة أنواع من الغدد :

١ - غدد صماء (غير مقناة) ductless,Endocrine وهى ليست لها قنوات خارجية ، بل تصب إفرازاتها مباشرة فى الدم ، ومن أهمها الغدة الدرقية والغدة النخامية والغدة الأدرينالية والغدة الصنوبرية .

٢ - غدة مقناة (ذات قنوات) وتفرز إفرازاً خارجياً ، إما داخل تجاويف فى الجسم أو على سطح الجسم مثل الغدد اللعابية والغدد العرقية duct glands

٣ - غدد مشتركة وهى التى تفرز إفرازاً خارجياً وداخلياً معاً ، مثل غدد البنكرياس والغدد التناسلية .

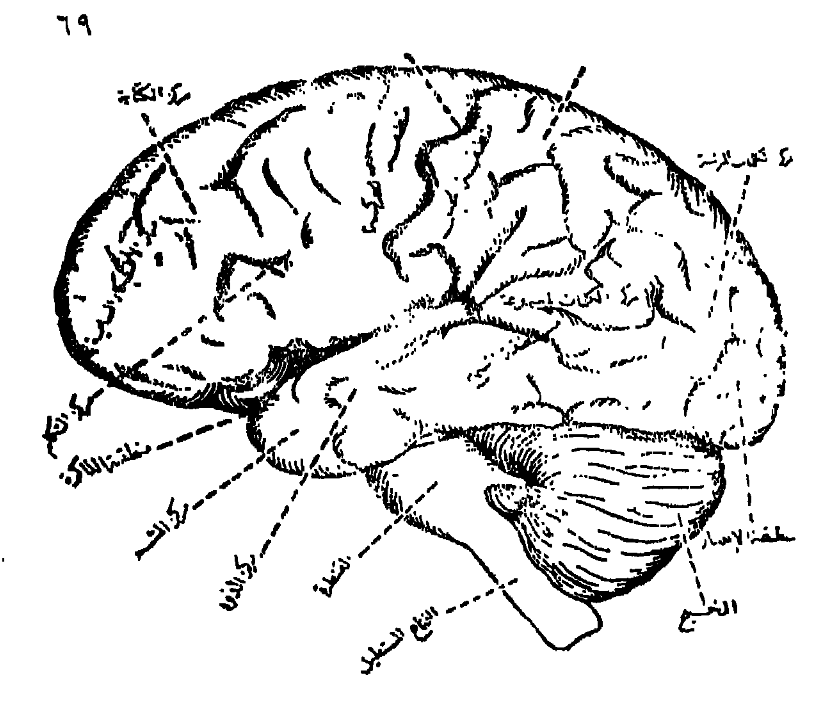
وسنتناول فيما يلى أهم الغدد التى تؤثر على كياننا النفسى بسبب ما تتعرض له هذه الغدد من اضطرابات وخلل فيما تفرز من إفرازات (هرمونات) .

الغدة الدرقية Thyroid :

توجد فى مقدم الجزء الأسفل من الرقبة وتتكون من فصين على جانبى القصبة الهوائية trachee ، ويصل بين الفصين جسم صغير من نسيج الغدة نفسه (انظر شكل ٩) ويتراوح وزنها بين ١٠ جرام و ٥٠ جراماً .

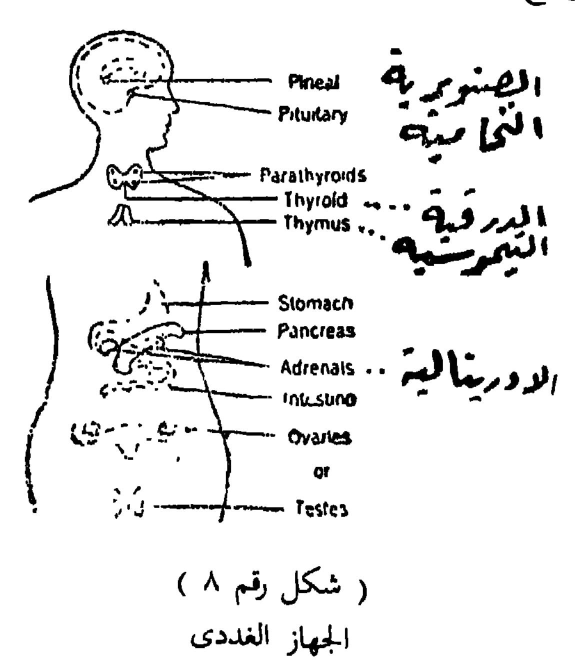
ووظيفة الغدة الدرقية تخزين مادة الأيودين iodine وإفراز هرمون الثيروكسين thyr oxin الذى يؤثر فى عملية النمو وعمليات الميتابولزم (أى الهدم والبناء) .

إن الاضطرابات التى تصيب وظيفة الغدة الدرقية تكون إما بنقص الإفراز أو زيادته ، وفى حالة النقص تكون مصدراً لمرض القصاع cretinism ومن أعراضه بطء النمو واضطرابه مع قصر القامة . أما فى حالة ازدياد إفراز (الثيروكسين) فتزداد سرعة عمليات الهدم والبناء وسرعة النبض ، ويقل وزن الجسم ويصاب المريض بالأرق وسرعة التهيج العصبى وعدم الاستقرار الحركى والانفعالى ويكون فى حالة توتر مستمرة .



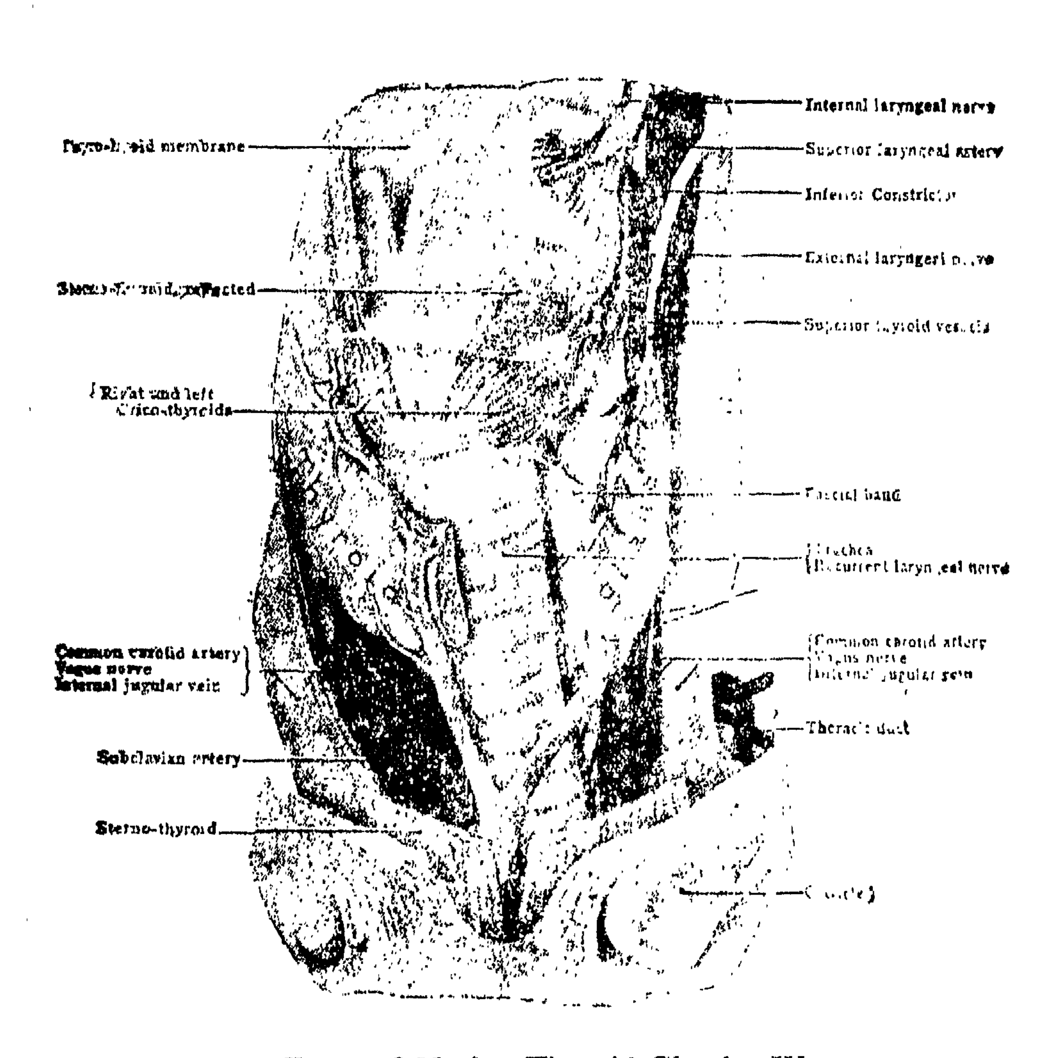
(شكل رقم ٧)

يوضح المراكز المختلفة بالقشرة الخارجية فى مناطق المخ المختلفة



(شكل رقم ٨)

الجهاز الغددى



230 Front of Neck : Thyroid Gland - IY

(شكل رقم ٩)

يوضح الغدة الدرقية (THyroid)

وترجع بعض حالات الكسل وعدم القدرة على التركيز ، والشعور بالخمول لأقل مجهود يبذل ، إلى نقص بسيط فى إفراز الغدة الدرقية .

ونستطيع أن نقول إجمالا بأن ما تتعرض له الغدة الدرقية من زيادة أو نقصان سواء أكان ذلك مرجعه بعض العوامل الولادية أو البيئة ، يؤثر فى الحالة الانفعالية للفرد . ومما لا شك فيه ، نتيجة للدراسات الأكلينيكية المتعددة فى مجال الطب النفسى ، أن الكثير من المرضى النفسيين والعقليين يعانون من خلفية انفعالية مضطربة ، غير مستقرة ، تعتبر أرضاً خصبة لبذور المرض . ونحن فى اعتقادنا أن الخلفية ، ما هى إلا العامل الاستعدادى الذى يمهد لظهور أى مشكلة من المشكلات النفسية .

ويؤيدنا فى ذلك الدكتور (لاندس) حيث يقول : « إن بعض الناس يولدون وفيهم ضعف أو نقص جسمانى أو اضطراب غدى ، يؤدى إلى علة نفسية ، إذا ماتوافرت لها الأسباب الملائمة لإظهارها فإذا لم يتعرض الإنسان لأى حادث معين ، مضى فى حياته دون إصابته بأى مرض » .

ووجه الصواب فى رأى هذا العالم النفسى ، أن الأطفال الأصحاء بدنياً ، قد يسلكون الطريق الطبيعى القويم ، إذا ما اضطروا إلى مواجهة مواقف تدفع بهم إلى القلق والاضطراب . وليس ثمة فرق بين هؤلاء الأصحاء مرهفى الإحساس وعدم الأصحاء انفعالياً ، إلا أن الأصحاء يستطيعون مواجهة القلق والاضطراب بثقة أقوى وعزيمة أصدقة ، أما الآخرون ، فهم سرعان ما تضطرب حياتهم لمواجهة أى مشكلة .

والذى يهمنا هنا ونسعى إلى تأكيده أن الحالة الانفعالية غير السوية ، الناجمة عن اضطرابات الغدة الدرقية مثلا ، هى عامل مهم فى الكثير من حالات المرضى العصابيين ، وبعض حالات السلوك اللااجتماعى أو الانحراف أو الإجرامى .

وتعتبر هذه الحالة الانفعالية غير السوية قوة مستقلة عن البيئة ، هى عبارة عن قوة تتفاعل معها فتؤثر كل منهما فى الأخرى وتتأثر بها ، ومن محصلة هذا الانفعال تتكون الشخصية وتتجه نحو الاتزان أو نحو الاضطراب .

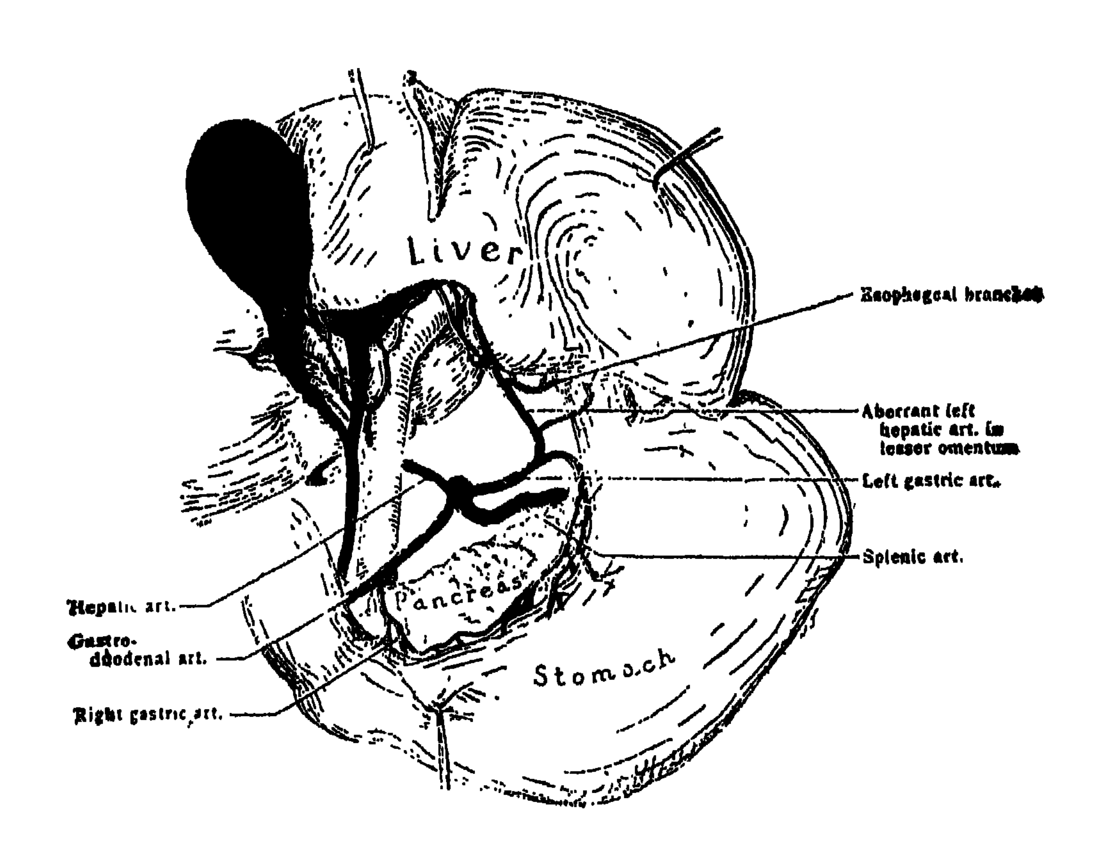
فالاستعدادات الانفعالية (الولادية والمكتسبة) لا يمكن أن تظهر أو يتضح أثرها من دون فعل البيئة . ومعنى هذا – أن الشخصية فى سوائها وانحرافها – هى من فعل العوامل الاستعدادية والبيئية فى آن واحد .

غدة البنكرياس Pancreas : (شكل رقم ١٠)

تقع هذه الغدة خلف المعدة ، وهى من الغدد التى تفرز إفرازاً خارجياً عن طريق قناة فى الأمعاء الدقيقة ، وإفرازاً داخلياً هو هرمون الأنسولين الذى يضبط مستوى السكر فى الدم . ففى حالة عجز الإفراز ، تزداد كمية السكر فى الدم ويصاب المريض بمرض السكر ، وفى بعض الحالات يزداد إفراز الأنسولين ، مما يؤدى إلى هبوط سريع فى نسبة السكر فى الدم . ومن أعراض نقص السكر فى الدم الشعور بالجوع الشديد والإحساس بالتعب وصعوبة المشى وتعذر القيام بالحركات الدقيقة أو يصبح المريض قلقاً سريع التهيج ، كما يزداد إفراز العرق وشحوب الوجه والإحساس بالبرد ، وأخيراً يصاب بغيبوبة عميقة .

ومن طرق علاج الفصام ، إحداث مثل هذه الغيبوبة بحقن المريض بكميات متزايدة من الأنسولين ، إذ أن هذا النوع من العلاج يؤدى إلى إحداث صدمة ، فيتحول المريض من شخص هائج ، إلى شخص مستكين لا يقاوم العلاج .

وتعتبر سرعة التهيج الناجم عن عجز غدة البنكرياس عن القيام بوظيفتها ، من بين العوامل الاستعدادية الهامة التى تمهد للإصابة بالمرض النفسى .



(شكل رقم ١٠)

يوضح غدة البنكرياس (Pancreas)

تعقيب .....

من عرضنا السابق يتضح لنا أن الجسم عبارة عن جهاز عصبى يتحكم فى النفس البشرية وطريقة التفكير والأحاسيس وضبط النفس وتوترها وتصرفات الإنسان .

إن كل مثير يتعرض له الإنسان ، لابد وأن يمر بسلسلة من التغير خلال النشاط العصبى حتى تتم الاستجابة له بطريقة طبيعية ، أما إذا كان هناك أى خلل فى أى جزء من أجزاء هذا الجهاز ، فسوف تكون الاستجابة ناقصة ، غير مألوفة ... وبذلك يتعرض الإنسان فى مثل هذه الحالات إلى المتاعب ، وتكون هذه فى حالاتها البسيطة أو المعقدة – بداية لسلسلة من المشكلات والاضطرابات التى تنغص على الإنسان حياته .

ولنأخذ على سبيل المثال ، شخصاً مصاباً بخلل فى وظائف الجهاز (الباراسيمبثاوى) ونتج عن هذا الخلل عجزه عن تنظيم عملية التبرز والتبول وإعطاء الإحساس بها .. إننى أعرف سيدة فى مقتبل العمر ، كانت تعانى منذ طفولتها من هذه الحالة ، مما تسبب عنه تعرضها لآلام نفسية مبرحة عكننت عليها حياتها .

كذلك فى حالات عاهات الحواس أو عيوب النطق والكلام وخاصة التى تبدأ فى باكورة الحياة – فإن أثارها النفسية تكون وبالا على أصحابها ، حيث تتعقد حياتهم بسبب ما يتعرضون له من أزمات ومعوقات خلال حياتهم اليومية .

كذلك يتحكم الجهاز العصبى فى وعى الإنسان وقدرته على التمييز والإدراك ومعرفة السلوك الاجتماعى واللااجتماعى . فلنذكر على سبيل المثال ، ما يقال حديثاً عن سيكلوجية العنف ، وكيف تفسر فى المجالات الطبية الحديثة ، على أسباب وجود خلل فى بعض أجزاء الجهاز العصبى ، وخاصة فى منطقة (الثلاموس) ..

وكذلك نجد أن الجهاز الغدى للإنسان له أثره على صحة الإنسان

النفسية ؛ إن هذا الجهاز يؤثر فى النشاط العصبى بشكل واضح . إن قابلية الفرد الانفعالية ، سواء أكانت ثائرة أم خامدة تتأثر إلى حد كبير بإفرازات بعض الغدد ، وخاصة الغدة الدرقية وغدة البنكرياس . إن هذه القابلية الانفعالية الثائرة أو الخامدة ، تمثل واحداً من العوامل الاستعدادية الهامة التى تؤثر على مدى ملاءمة الفرد للبيئة .

والخلاصة إن صحة الإنسان النفسية تتأثر بدرجة كبيرة بصحته الجسمية ، لأن الناحيتين تتكاملان فى كل واحد ، هو الشخصية الإنسانية بأبعادها ومكوناتها المختلفة .

ولذلك فنحن ننصح قبل أن نبدأ الرعاية النفسية بالصورة التى نتقدم بها فى هذا الكتاب ، أن يفحص (العميل) فحصاً طبياً شاملا ، حتى نتأكد من سلامته البدنية ، وبالتالى تصبح عملية العلاج النفسى مفيدة وميسرة وناجحة .

* * *



الفصل الثالث

مجالات التكيف فى الأسرة والمدرسة

الطفـــل وتكيفه

المراهـــق وتكيفه



الطفـــل وتكيفه

السنوات الأولى من حياة الطفل وأهميتها :

كلنا يعلم أن سنى الطفولة الأولى لها أهميتها فى تنشئة الطفل ، وفى تمتعه بأكبر قسط من التكيف السليم فى مستقبل حياته ؛ ولذلك وجب علينا – كمربين – أن نتفهم أحسن السبل ، للتعامل مع الطفل فى مراحل نموه الأولى ؛ لكى نضمن له نمواً سليماً متطوراً محققاً لحاجاته العضوية والنفسية والاجتماعية .

إن البيئة المحيطة بالطفل – بما فى ذلك أسلوب معاملة الآباء – تعتبر عاملا هاماً فى تشكيل شخصيته ، وتكوين اتجاهاته وميوله ونظرته للحياة . ونحن كآباء نعتبر أنفسنا الأعمدة الأساسية فى هذه البيئة ، وفى الحقيقة أن ما نقدمه للطفل يحدد نوع البيئة التى يترعرع فيها ، وبطريقة أخرى إننا نخلق له العالم الذى يعيش فيه . ولذلك كان لزاماً علينا أن نبدأ بتهيئة الجو الصالح للطفل منذ ولادته ، ونتبع أحسن الوسائل التى تساعده على الانتقال من مرحلة الطفولة المبكرة ، حتى يصل إلى مرحلة الرشد . وكلما ازددنا بصيرة بخصائص نموه فى النواحى البدنية والعقلية والعاطفية والاجتماعية ، دل ذلك على مقابلة وإشباع حاجاته المختلفة . إن هذا الفهم لخصائص نمو الأطفال ، سيساعدنا على معرفة طرق التعامل معهم فى مراحل نموهم المتعاقبة . ولكن يجب أن نضع فى الاعتبار ، أن دفع الطفل للوصول إلى المستويات المقبولة اجتماعية مثلا ، دون أن نراعى قدراته لمواجهة هذه المستويات ؛ – يعمل - دون محالة – على إعاقته أكثر من الأخذ بيده .

ونحب أن نشير كذلك إلى أن الطفل فى السنوات الأولى من حياته يتعلم الكثير من الخبرات التى تساعده على النمو السليم ، فإذا كان الطفل – خلال هذه الفترة – يعيش فى جو عائلى هادئ ، يسوده العطف والحنان والطمأنينة ، استطاع أن ينمو نمواً صحيحاً . يتميز بالقدرة على التكيف مع نفسه ، ومع

المجتمع الذى يعيش فيه ، فالتفاعل الاجتماعى السوى فى الأسرة ، يمتاز بخصائص معينة تقوم على أسس من المودة والإخاء والحرية والصراحة ، مع الاستمرار والدوام . وتلك صفات لا نراها بوضوح فى أى علاقات اجتماعية أخرى .

والسؤال الذى يواجهنا الآن : ماهى أهم الشروط التى يجب أن تتوفر فى الجو العائلى ، حتى نستطيع مساعدة الطفل على التكيف فى مستقبل حياته ؟

إن المجال الذى ينشأ فيه الطفل يؤثر تأثيراً كبيراً هائلا فى نموه ، فإذا ساعد هذا المجال على إشباع حاجات الطفل البيولوجية والنفسية ؛ أثر ذلك تأثيراً بارزاً فى سلوكه ، أى فى مظاهر سروره وأساليب تكيفه . أما إذا تعددت مواقف الحرمان وزادت حدتها ، فإن شخصيته ستعانى من الاضطراب والصراع ، وستبقى آثار الصراع المترتبة على الحرمان مصاحبة لشخصيته عندما يكبر ، وسينعكس ذلك الاضطراب فى مظاهر سلوكه وقد بينت الدراسات الإكلينيكية أن كثيراً من الانحرافات التى تظهر فى الكبر ترجع إلى ما تعرض له الطفل فى مواقف الحياة خلال فترة الطفولة .

شعور الطفل بالأمن وأهميته فى التكيف :

إن الطفل يحتاج إلى الشعور بالأمن حاجة شديدة ، ويرى «أو سحينان » [١] أن الطفل إذا كان فى وسط مألوف يحس بالأمن ، حيث يشعر بوجود شخص راشد مألوف لديه . وهذه حقيقة أكيدة ، تعضدها أعمال الدكتور « برلنجهام » و « أنا فرويد » . وقد لحظت الأخيرة – عند قذف المبانى بالقنابل فى لندن عام ١٩٤٠ م – أن الأطفال كانوا يستمرون فى اللعب أو النوم إذا بقيت أمهاتهم على قرب منهم . أما الأطفال الذين أجلوا إلى الريف بعيدين عن أمهاتهم ، بعيداً عن القنابل فقد أظهروا كثيراً من القلق ، رغم المميزات الشخصية والتربوية التى كانت تمتاز بها المشرفات عليهم ممن كن يقمن مقام الأمهات الحقيقيات .

---

(١) عن « الطفل والعلاقات العائلية » تأليف الدكتور موريس بورو ، ترجمة السيد فتحى ناصر ، رسالة جامعية أعدت بإشراف الدكتور حكمت هاشم « ١٩٥٥ ١٩٥٦ م » .

والعناصر الأساسية للأمن هى : المحبة والقبول والاستقرار .

فشعور الطفل بحب من يحيطون به عامة ، وحب أمه له خاصة ، أمران ضروريان لنموه ، لا فى المستوى الانفعالى فقط ، بل فى المستوى البيولوجى والفكرى أيضاً . ولقد أثبتت الدراسات المختلفة أن الطفل المحبوب طفل سعيد . ولكن هذا الحب يجب أن يكون حباً حقيقياً ، صادراً من القلب ، وليس مظهراً خارجياً لحب مفروض من الخارج .

والحب لا يستطيع أن يقوم بدوره فى الإشعار بالأمن إلا إذا أحس الطفل بأنه مقبول فى عائلته . ومظاهر قبول الطفل كثيرة ، منها شعوره بأن له مكانة فى المنزل ، ومنها شعوره بأن والديه يقدمان الكثير من التضحيات فى سبيل إسعاده ، فهذا يكشف للطفل أنه مرغوب فيه ، وأن هناك روابط قوية تربطه بأفراد أسرته .

واستقرار الوسط العائلى هو الشرط الثالث الأمن ، فكلما كانت الأرض التى يعيش عليها الطفل ثابتة ترحب به ، ساعد ذلك على نموه وتكيفه مع البيئة ، أما إذا كانت هذه الأرض مضطربة غير متجانسة ، فقيرة فى القيم الاجتماعية فإن نموه يكون غير تام . إن ثبات الأساليب التى يعامل بها الطفل شرط أساسى من شروط استقراره النفسى ، أما اختلاف الاتجاهات العائلية فى تنشئة الطفل فيدعو – دائماً – إلى زعزعة الكيان النفسى للطفل ، ومن أمثلة ذلك قسوة الأب وتزمته وصلابته ، فى الوقت الذى تتساهل فيه الأم ، وتكثر من الصفح والتسامح .

ويجب أن يضاف إلى الاستقرار الذى يتعلق بأسلوب المعاملة ، استقرار العلاقات المتبادلة بين الزوجين ، فالطفل يجب ألا يشعر بأنه منجذب فى مخاصمات انفعالية تنشأ فى الجو العائلى ، وبأنه مضطر إلى أن يحكم – أراد أو لم يرد – على من كان ينبغى أن يحتفظ فى نفسه بالحب له .

ومن العوامل الأخرى التى تؤدى إلى عدم الاستقرار المادى للطفل كثرة التغيير فى المسكن والمدرسة بصورة خاصة . هذه التغييرات يمكن أن تكون فى المسكن ضارة بمقدار ما تضطر الطفل فى كل مرة إلى ترك مجموعة صداقاته

الانفعالية ، فينشئ مجموعة جديدة . ولكن هذا الضرر يمكن تخفيف حدته عن طريق الاستقرار الانفعالى الدائم فى الأسرة ، أثناء التغييرات المتوالية للأمكنة .

والخلاصة أن المحبة والقبول والاستقرار هى الأعمدة الثلاثة للأمن الذى هو شرط أساسى للنمو الانفعالى للطفل ، الذى يعتبر بدوره مقوماً هاماً من مقومات التكيف السليم . ولما كانت الأسرة هى المجال الاجتماعى الأول الذى ينشأ فيه الطفل ، أصبحت العلاقات العائلية سبباً مباشراً من أسباب نمو الطفل ، إما نمواً طبعياً أو مرضياً إلى حد كبير . ودرجة الأمن التى يحس بها الطفل ذات أثر كبير فى رشده وتكيفه أو عدم تكيفه من الوجهة الاجتماعية والنفسية .

التضامن فى الأسرة وأثره فى عملية تكيف الأطفال :

لا يمكن أن يحصل الطفل على ما يريد من حب وقبول واستقرار . إلا باتحاد عميق بين والديه . إن اتحاد الأبوين يعلم الطفل التضامن . وإن وجود تكتل أبوى ضرورة هامة لنموه الجيد . وللطفل إحساسات قوية تتيح له الشعور بالعواطف الانفعالية التى تخلف عنده شعوراً غامضاً ، هذا الشعور يهدد ويعصف بمشاعر الأمن اللازمة لنموه .

يجب أن نؤكد – إذاً – الحقيقة التالية : « ليس هناك من علاقات ذات قيمة بين الوالدين والأبناء دون كتلة أبوية غير متصدعة » ولذلك كان من الضرورى أن يحافظ الوالدان على تقوية رباط الوحدة بينهما « ظاهرياً على الأقل » ؛ ويجب عليهما أن يبذلا المستحيل ، مضحين أحياناً بكرامتهما ليحافظا على هذه الوحدة العميقة الضرورية للتوازن الانفعالى للطفل الصغير .

إن تفاهم الزوجين أمام الطفل ضرورة واقعية ، وفى الواقع العملى ، يفضل أن يعطى الطفل مظهراً خارجياً للوحدة من أن يعطى مظهر تفسخ مفضوح – هذا ومن النادر أن ينخدع الطفل بالمظاهر الخارجية ، لأن كل تصدع فى هذه الوحدة يعود بالضرر الجسيم على غد الطفل .

أسباب تصدع العلاقات العائلية :

يمكن أن نجمل الأسباب التى تؤدى إلى تصدع العلاقات العائلية فى عاملين أساسيين :

أولا – العوامل الاجتماعية التى تتصل بالزوجين .

ثانيا – العوامل النفسية وأثرها فى التكوين النفسى للزوج أو الزوجة .

أولا : العوامل الاجتماعية

يمكن تقسيم العوامل الاجتماعية إلى الأقسام التالية :

(أ) انهيار الجو الأسرى بسبب :

١ – موت الأب أو الأم .

٢ – هجر أحد الوالدين أو كلاهما للطفل .

٣ – الانفصال أو الطلاق .

٤ – سجن الوالد .

(ب) الحالة الأخلاقية فى الأسرة :

١ – الإدمان على المخدرات وشرب الخمر .

٢ – مجون الزوج أو الزوجة .

٣ – عدم أمانة أحد الوالدين .

(جـ) العوامل الاقتصادية التى تسبب التصدع العائلى :

١ – الفقر والفاقة .

٢ – البطالة .

٣ – عدم وجود المسكن .

٤ – ازدحام المنزل بالسكان وانعدام وسائل الراحة فيه .

هذه كلها عوامل تتعلق : إما بالشخصية الأبوية من الناحية الاجتماعية .

وإما بالبيئة المادية التى يعيش فيها الأبوان . ولقد اتضح من الدراسات العديدة وخاصة الدراسات التى أجريت على الجانبين ، أن هذه العوامل تؤثر على الأسرة . وبالتالى على العلاقات بين الآباء والأبناء . ولقد اتضح فى بحث أجراه الدكتور « موريس بورو » على عدد يبلغ ٦٥٤ طفلا جانحاً فى الجزائر (٥٢٥ فتى و ١٢٩ فتاة) أن ثلث أفراد هذه الحالات كانوا ينتمون إلى عائلات طبيعية فى مظهرها الخارجى ، بينما الـ (٤٤٤) طفلا الجانحون الآخرون ، كانوا ينتمون إلى عائلات غير طبيعية فى جانب أو أكثر من جوانبها .

ثانياً : العوامل النفسيـة

إن اضطراب الروابط الانفعالية بين الزوجين بسبب ما يسيطر عليهما من اتجاهات نحو الوالدية أو نحو الزوجية أو بسبب تكوينها النفسى الشاذ غالباً ما يكون عاملا فى انحلال الروابط الأسرية ، الأمر الذى يؤدى إلى سوء العلاقات الانفعالية التى تنشأ إما بين الأبوين من جهة ، أو بين الأبوين والطفل ، من جهة أخرى .

(أ) الاتجاهات الانفعالية الضارة وأثرها :

١ – اتجاهات الوالدين نحو الزوجية :

قد يكون اتجاه الوالدين أو أحدهما نحو الوالدية ، أنها مسئولية لا طاقة لهما باحتمالها ؛ فأمثال هؤلاء الآباء يكثرون من الشكوى من مسئوليات الحياة الوالدية ومطالبها .

وتنعكس آثار هذا الاتجاه على الأطفال أنفسهم ؛ إذ نلاحظ أن والديهم يعاملانهم معاملة تقوم على عدم التقدير وعلى الإهمال والنبذ ، الأمر الذى يؤدى إلى شعور الأطفال بعدم الانتماء إلى الجو العائلى .

٢ – اتجاهات الوالدين الزوجية :

يأخذ هذا الاتجاه الشكل التالى – نجد بعض الآباء يفخرون بأنهم أزواج وآباء لأطفال ، ويجدون فى صفة الزوجية أو الوالدية مزايا كثيرة ومناعة من العبث

والمروق . وهناك على العكس من ذلك ، من يعتقد من الأمهات والآباء ، أن الحياة الزوجية والوالدية حالت بينهم وبين القيام بأوجه من النشاط الاجتماعى الخارجى ؛ إذ أن هذه الحياة أصبحت عقبة كؤوداً فى سبيل حرياتهم . إن أمثال هؤلاء الأزواج يفضلون أن يعيشوا فى خيال شاب أو فتاة ، عيشة طليقة خالية من المسئوليات والالتزامات أمام الأبناء . ولا شك أن هذا الاتجاه الشاذ له أثر واضح على نحو الأبناء وتكوينهم النفسى ونمو شخصياتهم .

(ب) المشاكل النفسية للزوجية وأثرها فى استقرار الجو العائلى :

إن بعض الأزواج والزوجات بسبب تكوينهم النفسى الشاذ ، والذى هو نتيجة ما مروا به من خبرات فى طفولتهم وفى مراهقتهم ، يتعرضون إلى مشاكل نفسية تستحق دراسة خاصة . إن هذه المشاكل تهدد كيان الأسرة وتحيل الحياة الزوجية إلى جحيم ، وبالتالى تؤثر على درجة تكيف الأبناء أثناء فترات النمو .

وسنعرض فيما يلى لبعض الأنماط الزوجية المرضية .

١ - الزوجة المسترجلة « النساء - الرجال » :

إن هذا النوع من الزوجات يكون مشبعاً بالرغبة فى التسلط والتحكم فى الجنس الآخر ، فالزوجة من هذا النوع تحب دائماً يكون لها مركز الصدارة فى الأسرة ، بمعنى أن يحتل زوجها فى مجلسها مركزاً ثانوياً ، فنجد هذه الزوجة إذا ما وجدت مع زوجها فى مجلس أو اجتماع عائلى ، تحاول جاهدة أن تظهر سيطرتها على هذا الزوج ، فتعمل على مقاطعته أثناء الكلام والاعتراض على آرائه ومحاولة التقليل من أهميتها .

مثل هذه الزوجة تميل أيضاً إلى إظهار عيوب زوجها ، فهى توجه إليه النقد لأقل خطأ يرتكبه ؛ كأن يضع ملابسه فى غير المكان المخصص لها ، أو أن يلقى بعقب السيجارة على الأرض .. الخ .

ومثل هذه الزوجة أيضاً تكون ثرثارة ، محبة للجدل ، فتناقش زوجها فى الموضوعات المختلفة بحق أو بغير حق . والغريب أن الجدل الذى تثيره هذه الزوجة

يكون غالباً حول موضوعات تافهة لا تستحق أن تكون سبباً للخلاف بين الزوجين .

هذا ويمكن القول أن الزوجة المسترجلة تكون غير قادرة على إيجاد علاقات عاطفية مع زوجها ؛ لأن الرجال جميعاً ، بما فيهم زوجها ، يمثلون بالنسبة لها شخصية الأب غير المرغوب فيه . ذلك أن هذا النوع من الزوجات كن فى الغالب بنات لآباء غير مكترثين بأطفالهم ولا بمنازلهم ، آباء من النوع السكير أو المقامر . ومن ثم أصبحت فكرة هؤلاء البنات عن آبائهم فكرة لا يشوبها الاحترام والتقدير ، وبالتدريج أخذت هذه الفكرة تعم الرجال جميعاً حتى شملت الأزواج . وهذا بدوره يفسر اتجاهات الزوجة العدوانية نحو زوجها ومحاولتها السيطرة عليه والتقليل من شأنه وإخضاعه لإرادتها ... الخ .

ومن هنا نجد أن الزوجة المسترجلة ، بما فيها من صفات غير مألوفة بين النساء العاديات ؛ تصبح مصدر قلق للزوج ، مما يؤدى إلى سوء العلاقات بينهما ، فيختل التوافق الأسرى ، وهو عام هام فى اضطراب الصحة النفسية للأطفال .

الزوجة الهستيرية :

وهذا طراز ثان من الزوجات العصبيات . إن الزوجة الهستيرية تكون دائمة الشكوى من سوء صحتها ، دائمة التردد على الأطباء ، تبحث عن علاج لآلامها الكثيرة « الوهمية » . وأذكر على سبيل المثال مريضة ظلت أعواماً تتردد على الأطباء وتستنفذ فى ذلك كل دخل زوجها ؛ كانت « الفواتير » تكدس أمام الزوج كل يوم ، وعند فحص الحالة اتضح أنها لا تعانى أمراضاً عضوية ، وإنما كانت تلجأ إلى هذا الأسلوب كوسيلة تلفت نظر المحيطين بها ، لأنها كانت محرومة من العطف .

وفى بعض الحالات الأخرى تلجأ الزوجة إلى هذا الأسلوب المرضى لتنتقم « بطريقة لا شعورية » من زوجها الذى يهملها .

إن الزوجة الهستيرية ، شأنها شأن الزوجة المسترجلة ، تعتبر مصدراً من مصادر القلق والاضطراب فى الحياة الزوجية ، لدرجة تصبح فيها هذه الحياة

جحيماً لا يطاق ، وتظهر آثار ذلك فى تبرم الزوج وهروبه من المنزل . وهذه كلها من العوامل التى تؤدى إلى اختلال الصحة النفسية لأفراد الأسرة جميعاً ، كباراً وصغاراً .

الزوج الطفل :

إن سلوك زوج من هذا الطراز يشبه سلوك الأطفال ، ذلك أن تربيته ونشأته لم تمكنه من أن يتعود الاعتماد على نفسه والبت فى شئونه المختلفة ، فيظل دائم الارتباط بأمه وبأسرته ، دائم الاعتماد عليهم فى قضاء حاجاته .

وحين يتزوج مثل هذا الشخص فإنه يتطلب من زوجته أن تكون له وحده ، كما كانت أمه ، أى أنه يتطلب أن يعتمد عليها اعتماداً كلياً فى قضاء حاجاته . غير أن طبيعة الزوجة تختلف عن طبيعة الأم ، فالزواج تفاعل مشترك بين الزوجين وتحمل للمسئولية معاً . ولذلك فإن الزوجة العادية « غالباً » ما تثور فى وجه هذا الزوج المدلل ، مما يؤدى إلى اضطراب التوافق بينهما .

وبالإضافة إلى ما سبق ذكره ، فإن هذا الطراز من الأزواج لا يستطيع أن يبت برأى فى مطالب الأسرة ، كما أنه لا يقوم بدو إيجابى كرب للمنزل وخاصة فيما يتعلق بنشئة الأطفال . وهو لذلك عبء على زوجته ، ويتطلب منها أن تكون له ، كما كانت أمه ، يعتمد عليها اعتماداً كبيراً فى إجابة مطالبه .

إن هذا الزوج إذا ما جابهته مشكلة ، أو إذا كانت زوجته من النوع العنيد ، فإنه سرعان ما ينهار ويعجز عن التصرف ، وتتضح مظاهر سلوكه الطفلى الذى يدل على عدم النضج ، فيهرع إلى أمه ليلتمس منها العون على حل مشاكله .

* * *

تلك هى بعض الصور للزوجات والأزواج غير المتوافقين ، بسبب تكوينهم النفسى الشاذ ، الأمر الذى يؤدى إلى اضطراب العلاقات الزوجية . ويترتب على هذا الفشل تفكك المجتمع الأسرى وتشرد الأبناء .

إن الأسرة كائن حى يولد ويحيا ويموت ، وإنه يعيش ويتغذى من العناية والتضحيات اليومية بين الزوجين . وإن المشاكل اليومية التى تحدث بينهما ، بسبب مشكلاتهم الانفعالية ، كثيراً ما تؤدى إلى قتل هذا الكائن الحى وإضعافه ، والمهاترات بينهما تؤدى كذلك إلى الإهمال ، ويكون ذلك كله على حساب الأطفال .

أساليب التربية الخاطئة وأثرها فى تكيف الطفل

تلعب الطريقة التى يتربى بها الطفل فى سنواته الأولى دوراً هاماً فى التأثير على تكوينه النفسى والاجتماعى ، أو بعبارة أعم على تكوين شخصيته ، فإن كانت هذه الطريقة أو أسلوب التربية يقوم على إثارة مشاعر الخوف وانعدام الأمن فى نفوس الأطفال الصغار فى مواقف متعددة ، متكررة ، ترتب عن ذلك تعرضهم للاضطراب النفسى والتأخر فى نواحى النمو المختلفة ، الذى يؤثر دون شك فى صحتهم النفسية فى مستقبل حياتهم .

ومن أهم الأسباب المؤدية إلى هذا الاضطراب ما يلى :

(أ) الحرمان من رعاية الأم .
(ب) شعور الطفل بأنه غير مرغوب فيه أو منبوذ .
(جـ) إفراط الأبوين فى التسامح والصفح عن الأبناء .
(د) الإفراط فى رعاية الأطفال والاهتمام الزائد بهم .
(هـ) صرامة الآباء وميلهم إلى الاستبداد بأبنائهم .
(و) طموح الآباء الزائد .
(ز) اتجاهات الوالدين المتضاربة .

الحرمان من رعاية الأم

من القواعد المتفق عليها الآن أن أول أساس لصحة النفس إنما تستمد من العلاقة الحارة الوثيقة الدائمة التى تربط الطفل بأمه أو من يقوم مقامها بصفة دائمة ، وأى حالة تحرم الطفل من هذه العلاقة تسمى « الحرمان الأمومى » وهذا الحرمان يأخذ شكلين :

(أ) إما أن يكون حرماناً كاملا ، كأن يكون الطفل منفصلا عن أمه لسبب من الأسباب .

(ب) وإما أن يكون حرماناً جزئياً ؛ كأن يعيش معها ولكنها لم تستطع أن تمنحه الحب الذى يحتاج إليه . إن هذا النوع من الحرمان يحدث فى إحدى الحالات التالية :

١ – عدم وجود الجو الأسرى إطلاقاً : ويحدث ذلك بسبب التقلب الانفعالى للوالدين ، وعجزهما عن إقامة علاقات أسرية صحيحة ، ويرجع ذلك بدوره إلى أنهم حرموا أثناء طفولتهم من الحياة البيئية السوية . وهكذا نرى أنفسنا أمام حلقة مفرغة : أطفال حرموا من الحياة البيئية الصحيحة ، فحرموا أبناءهم من هذه الحياة .

٢ – وجود الجو الأسرى مع عجزه . لسبب ما ، عن أداء وظيفته أداء مستمراً . ومن الأسباب المؤدية لذلك .

(أ) الظروف الاقتصادية « فقر » .

(ب) المرض المزمن .

٣ – انهيار الجو الأسرى بسبب التحاق الأم بعمل يشغل كل وقتها .

متى يكون الحرمان ضاراً ؟ :

١ – إن أذى الانفصال أشد وضوحاً وأعمق أثراً فى نفس الطفل إذا كان على علاقة بأمه قبل الانفصال . أما الأطفال الذين لم تكن علاقاتهم بالأم طيبة فإن الانفصال عنها لن يؤذيهم ؛ لسبق إصابتهم بالأذى من العلاقة السيئة قبل الانفصال .

٢ – الحرمان فى السنتين الثانية والثالثة يصيب الطفل بأذى بالغ الشدة .

وأما إذا حدث الانفصال خلال العام الأول من الحياة ، وقام على العناية بالطفل بديل للأم ، فيمكن تجنب النتائج السيئة تجنباً جزئياً .

لقد أجريت دراسات على عدة أطفال انفصلوا عن أمهاتهم وكان عمرهم

لا يزيد عن أسابيع قليلة .. وضع هؤلاء الأطفال فى مؤسسات لتربية الأطفال ، لم تتوفر بها الرعاية المنشودة . ظهرت آثار هذا الانفصال بوضوح عليهم ، حيث كان الأطفال لا يستجيبون بابتسامة للمنبهات الخارجية ، كما أنهم فقدوا شهيتهم بالإضافة أن لعبهم بالأصوات « المناغاة » كاد أن يكون معدوماً ، وأصيبوا بالهزال والشحوب وقلة الحركة وهبوط الشهية والوزن واضطراب النوم وسهولة التعرض للمرض .

٣ – أما الأطفال فى سن الخامسة والثامنة فقلة منهم يعانون الأذى إذا انفصلوا عن الأم .

آثار الحرمان ونتائجــه

(أولا) تعطيل النمو الجسمي والذهنى والاجتماعى :

للحرمان الأمومى آثار سيئة على هذه النواحى من النمو . وهذا الرأى من دراسات متعددة قام بها الباحثون فى مختلف البلدان ، ووصلوا فيها إلى نتائج متشابهة ، أو قريبة ، دون أن يعرف أحدهم شيئاً عما يقوم به غيره ، مما يشير إلى سلامة نتائجهم .

ومن بين هذه الدراسات ، ما أجرى فى النمسا والدانمرك وفرنسا والولايات المتحدة الأمريكية . وإليكم بعضاً من هذه الدراسات :

١ – بحث أجرى على مجموعة من الأطفال « ٣٠ طفلا » ممن تتراوح أعمارهم بين « ٣٤ – ٣٥ » شهراً ، نصفهم كان يعيش فى مؤسسات ، والنصف الآخر كان يعيش فى بيوت للكفالة . وقد حدث هذا الانفصال منذ أن كان الطفل فى الشهر الرابع من عمره . وكانت النتيجة أن كان نمو أطفال هذه المجموعة الأخيرة عادياً ، بينما كان نمو أطفال المجموعة الأولى أقل من المتوسط .

٢ – أجرى بحث آخر على عدد من الأطفال يبلغ ١١٣ طفلا ممن تتراوح أعمارهم بين عام وأربعة أعوام ، قضوها فى مؤسسات مختلفة . وقد قورنت هذه المجموعة بمجموعة أخرى مماثلة من حيث العمر والعدد ، وكان أفرادها يعيشون مع أسرهم ويذهبون فى الصباح إلى دور الحضانة لاشتغال الأمهات خلال هذه

الفترة . وعلى الرغم من ذلك فقد كان نمو المجموعة الأخيرة عادياً ، بينما كان النمو فى المجموعة الأولى متأخراً .

وقد استنتج الباحثون من هذه الدراسات المباشرة ، أن نمو الأطفال فى المؤسسات يختلف عن نموهم فى أسرهم أو فى دور الكفالة . ومرد ذلك هو أن حرمان الطفل من عناية أمه يعطل نموه فى النواحى الجسمية والذهنية والاجتماعية .

وتكاد كل البحوث تتفق على أن مستويات النمو تهبط هبوطاً كبيراً فى نهاية السنة الأولى من العمر وذلك فى حالة الحرمان من رعاية الأم وخاصة عندما ينشأ الطفل فى مؤسسة ، وأن مثل هذا التأخر يلاحظ أيضاً فى السنة الثانية حتى الرابعة . وكلما طال بقاء الطفل فى المؤسسة – أى بعيداً عن البيئة – زاد الهبوط فى مستويات النمو .

وقد يعترض على هذه النتائج ، بأن الأطفال الذين يتربون فى ملاجئ مثلا ، هم أطفال من فئات خاصة ، ومن مستويات دنيا ، مما يوحى عادة بأن للعوامل الاستعدادية أثر واضح فى هذه النتائج . ولكن يمكن التغلب على هذه الصعوبة أو الاعتراض عند دراسة التجارب التى أجريت على التوائم المتشابهة . فقد أجريت بعض التجارب على توائم من الحيوانات « الماعز » ، حيث فصل عن الأم أحد التوأمين ، بينما بقى الآخر معها طوال مدة طفولته . وقد لوحظ فرق كبير بين سلوك الحيوانين ؛ إذ أن الحيوان الذى تربى مع أمه كان طليقاً فى حركاته ، بينما الثانى الذى تربى بعيداً عن أمه كان كسولا متباطئاً يميل إلى العزلة .

(ثانياً) اضطراب النمو النفسى « اضطراب تكوين الأنا والأنا الأعلى » :

يمر الطفل فى السنوات الأولى من حياته فى عملية تربوية لها من الأثر ما يفوق أثر أى عملية تربوية أخرى ، وذلك أنه خلال العامين الثانى والثالث تتكون الذات الشعورية للطفل . وهى منطقية ، رزينة ، تكاد تكون صورة للواقع الذى تقره البيئة ، ويرجع الفضل فى تكوين هذه « الذات » إلى المربية الأولى ، وأعنى بذلك الأم . والذى يحدث أن الأم تهتم بطفلها فتعطف عليه وتشبع حاجاته

الجسمية والنفسية ، فهى التى تحمله وتعطيه الثدى وتضمه بين ذراعيها وتلمس أجزاء جسمه المختلفة عندما تغسله أو تغير له ملابسه ، وهى التى تطعمه .. الخ .

ويمر تكوين ذات الطفل فى مراحل :

المرحلة الأولى : وتخضع فيها الذات لمبدأ اللذة ، فنجد الطفل يقوم بكل سلوك يحقق له اللذة ويبعد عنه الألم . هذا هو المبدأ الذى يسيطر على سلوك الطفل فى العام الأول وجزء من العام الثانى .

المرحلة الثانية : نجد الأم تبدأ بالقيام بتوجيهات نتيجة عدم رضاها عن سلوك الطفل الذى يسعى به وراء مبدأ اللذة ، فهى تعاقبه إذا قام بسلوك لا يرضيها ، وهنا يدخل عامل جديد وهو عامل الألم ، ومن ثم ولأجل أن يستطيع الطفل التكيف مع الواقع ، نجده يعدل فى سلوكه ليتجنب إغضاب أمه حرصاً منه على أن تدوم العلاقة العاطفية بينهما .

هذا هو التكوين الطبيعى للأنا الشعورية ، أما فى حالة انفصال الطفل عن الأم فى هذه الفترة فإن ذلك يؤدى إلى اضطراب هذه الذات الشعورية ، وينعكس ذلك الاضطراب على تكوين شخصية الطفل وتعرضه للانحراف .

ومن البحوث التى تؤيد النتيجة الأخيرة :

١ - بحث قام به « جون بولبى » أثبت فيه أن اضطراب كثير من الجانحين يرجع فى أساسه إلى العلاقات المضطربة التى تكونت بسبب انفصال الأطفال فى سنى حياتهم المبكرة عن الأم .

ومعنى ذلك أن هناك علاقة نوعية بين الانفصال الطويل عن الأم والانحرافات السلوكية المختلفة .

٢ - بحث آخر قام به « كمب » فى كوبنهاجن على ٣٥٠ فتاة ممن يحترفن الدعارة . ولقد اتضح للباحث أن ثلثهن «   » نشأن بعيداً عن المنزل وفى ظروف يسودها الاضطراب .

٣ - بحث ثالث قام به دكتور « لورسى » الأخصائى النفسى الأمريكى أجرى هذا البحث على مجموعة من أطفال إحدى المؤسسات بلغت « ٢٢

طفلا » ألحقوا بها عندما كان عمرهم أقل من عام . وقد ترك هؤلاء الأطفال فى المؤسسة حتى بلغت أعمارهم حوالى أربع سنوات . وبعد ذلك نقلوا إلى إحدى دور الكفالة ، وعندما بلغ عمرهم خمس سنوات أجريت عليهم مجموعة من الاختبارات والفحوص النفسية فتبين أنهم كانوا مصابين باضطرابات نفسية أخذت المظاهر المرضية التالية :

عدوان ، أنانية سلبية ، تبول ليلى ، صعوبات فى الأكل والكلام .

(ب) شعور الطفل بأنه مهمل أو منبوذ

يسلك بعض الآباء مع أبنائهم أنماطاً مختلفة من السلوك تدفعهم إلى الشعور بأنهم غير مرغوب فيهم . وكلما تكرر هذا السلوك ، وخاصة فى المراحل الأولى من حياة الطفل ، أثر ذلك تأثيراً بالغاً فى تكوينه النفسى . ذلك أن الطفل فى هذه الفترة من فترات النمو يعتمد اعتماداً على والديه ؛ إذ يتطلب منهما العطف والحنان والحماية ، بيد أنه إذا ما تعرض لهذا السلوك فى مرحلة متأخرة كمرحلة المراهقة مثلا ، فإن آثار الإهمال والنبذ تكون محدودة بسبب ما وصل إليه المراهق فى هذه السن من نمو ونضج انفعالى .

الأسباب التى تدعو الأطفال إلى الشعور بأنهم غير مرغوب فيهم :

١ – إهمال الأطفال وعدم السهر على راحتهم من ناحية المأكل والملبس ، والواقع أن الأم الطيبة لا تهمل هذه الأمور ، وتعتقد أن القيام بها من الضروريات التى يجب عليها الاضطلاع بها نحو أطفالها .

٢ – انفصال الطفل عن والديه : فالطفل الصغير حساس جداً ؛ لبعد أمه عنه ، حتى ولو كان ذلك لفترات قصيرة ، فإن هذه الفترات كافية لأن تشعره بالقلق . وهنا نجده دائم السؤال عنها . وقد يحدث فى بعض الحالات أن يؤدى بعد الأم عن الطفل وتغيبها عنه إلى نوع من الاستثارة الانفعالية تكون أحياناً على شكل صراخ أو ثورات غضب .

٣ – التهديد بالعقاب البدنى بقصد تعويد الأطفال النظام والطاعة .

٤ – التهديد بالطرد من المنزل أو الحرمان من فسحة أو إرساله إلى مدرسة داخلية أو تسليمه إلى رجل « البوليس » إذا ما ارتكب ذنباً فى ميحط الأسرة .

٥ – كثرة التحذيرات إذا ما طلب الطفل أن يخرج بمفرده للطريق العام أو إذا طلب اللعب مع رفاقه خارج المنزل ؛ كأن يقال له مثلا : « إذا خرجت للعب بمفردك فسوف تتعرض لأخطار الطريق ، ولربما دهمتك سيارة مسرعة .. » ومن التحذيرات الأخرى ما يتصل بالطعام ، كأن يقال له مثلا : « إن أكلت هذا النوع من الطعام ستصاب بالمرض » .

إن هذه التهديدات والتحذيرات على مستوياتها المختلفة تثبت فى عقل الطفل وترتبط دائماً بمثيرات معينة ، وتصبح فيما بعد مصدراً للفزع والضيق والشعور بعدم الأمن . ولقد ثبت أن هذه التهديدات تحدث من الأثر السيئ فى نفوس الأطفال ، أكثر مما تحدثه الخبرة نفسها ، إذا ما تعرض لها الطفل فى الحالات السابقة .

٦ – إذلال الطفل ، ويأخذ هذا الإذلال صوراً متعددة : النقد أو السخرية أو اللوم أو المقارنة بين الأطفال فى أمور تقلل من شأنهم فى نظر أنفسهم ، أو إطلاق أسماء أو ألقاب تهكمية ، أو مديح أصحاب الطفل وذكر ما بهم من محاسن ؛ كأن يقال مثلا « إن فلانة جميلة وشعرها جذاب » . إن هذا القول ، دون شك ، يجرح شعور الطفلة ، ويجعلها تعتقد أن والديها يعتقدان أنها غير جميلة .

٧ – أن تكون الأم عصبية المزاج ، يسود سلوكها الضجر والتذمر وهى تقوم بإشباع حاجات الطفل .

٨ – عدم حماية الأطفال والاهتمام بشئونهم ، ويأخذ ذلك مظاهر مختلفة : وضع سرير الطفل فى مكان معرض لتيار الهواء ، أو وضع مكتبه فى مكان تكون فيه الإضاءة غير كافية ... الخ ، أو إهمال الإجابة عن أسئلة الأطفال أو نسيان عيد ميلادهم أو عدم التعقيب على تقرير أو شهادة مدرسية أو عدم مديح الطفل لحصوله على جائزة .

أثر هذا الأسلوب فى سلوك الأطفال :

١ – إن الطفل غير المرغوب فيه يكون دائم الملاحظة لوالديه ، ويراقب حركاتهما ويتتبع خروجهما ومواعيد عودتهما إلى المنزل بتلهف شديد وبقلق زائد .

كما أننا نلاحظ فى هذه الحالات قيامه بمحاولات عدة ليكسب بها حب والديه ، وذلك بسبب ما يشعر به من أن والديه لا يبادلانه الحب . ومن الملاحظ أنه بقدر قلة حب الآباء لأبنائهم ، يزداد تعلق الأبناء بآبائهم . ويقال : إنه فى حالة عجز الطفل عن الحصول على حب أمه مثلا ، فإنه فى بعض الأحيان يلجأ إلى سرقة شىء عزيز لديها ويحتفظ به « يخفيه عنها » طالما يتعذر عليه أن يحصل على حبها .

٢ – يقوم بأنواع من السلوك يقصد به لفت نظر والديه : صراخ أو ضحك بصوت عال أو القيام بنشاط زائد أو كثرة الشكوى والتذمر أو كثرة الشقاوة أو التخريب أو إتلاف أدوات المنزل والأثاث أو السرقة .

إنه يقوم بذلك السلوك : إما لأجل أن يلفت نظر والديه ، وإما أن يقوم به كوسيلة انتقامية . فمثلا فى حالة تخريب أو إتلاف أدوات المنزل والأثاث ، فإنه يعرف جيداً أن والديه سيشتريان بدلا منها « هذا عقاب لهم » . أما فى حالات السرقة من الغير فهم على علم واضح أن هذا السلوك سيجعل الآباء فى مركز حرج ، هذا من جهة ، ومن جهة أخرى فإن وجود الأطفال فى مثل هذه المواقف سيدفع الآباء إلى حمايتهم .

٣ – وفى حالات أخرى يعرض الطفل المنبوذ نفسه للجروح والكدمات ، كل ذلك ليلفت نظر أهله إليه ليعتنى به . فيدعى الطفل المرض بصفة متكررة ، ويمتنع عن الأكل أو الكلام ، أو أن يتبول على نفسه لا إرادياً . وما هذه إلا مظاهر للاضطراب النفسى .

٤ – القيام بسلوك يتميز بالمقاومة والعدوان والثورة والعناد ، فكثيراً ما نجد هؤلاء الأطفال مصدر تعب للمدرسة والمنزل وليس من السهل إخضاعهم للسلطة .

٥ – نجد هؤلاء الأطفال يقومون بسلوك يدل على حقدهم على المجتمع وتحديهم للسلطة . إن سلوكهم يدل على المرارة والغيرة وعدم الرضاء . إنهم فى الواقع يعبرون عن هذه المشاعر بطريقة تدل على عدم الاكتراث .

(جـ) إفراط الأبوين فى التسامح والتساهل والصفح عن الأبناء

وكما تؤدى القسوة وسوء المعاملة والإهمال والحرمان من العطف إلى حدوث آثار سيئة فى التكوين النفسى للطفل ، فكذلك يؤدى الإفراط الزائد فى التسامح والتساهل والصفح من جانب الآباء إلى آثار مماثلة .

والسؤال الذى يواجهنا الآن : لماذا يفرط بعض الآباء فى التسامح والتساهل مع أبنائهم ؟

ويصح أن نضع السؤال فى صيغة أخرى :

ما هى العوامل التى يمكن ارتباطها بهذه الظاهرة ؟

يمكن تقسيم هذه العوامل إلى قسمين :

أولا – عوامل مباشرة .

ثانياً – عوامل لا شعورية تتصل بتكوين الشخصية .

أولا : العوامل المباشرة :

(أ) عندما تكون العلاقات الزوجية خالية من المحبة والعطف ، فإن عدم إشباع هذه العاطفة يؤدى بالآباء « وخاصة الأم » ، إلى المغالاة فى العطف على الأبناء . وهذه الظاهرة أكثر وضوحاً بين الزوجات ، منها بين الأزواج .

(ب) عدم إشباع الرغبات الجنسية عند الزوجة بسبب طبيعة أعمال الزوج وإجهاده فى عمله الذى يستغرق كل وقته ونشاطه وحيويته . إن عدم الإشباع يؤدى بالزوجة إلى أن تكرس معظم وقتها لأطفالها .

(جـ) يحدث التساهل مع الأبناء فى حالات وفاة الأب أو كثرة غيابه ؛ لأن الأم فى مثل هذه الحالة توجه كل عطفها لأبنائها .

(د) يحدث فى بعض الأحيان أن يكون الإفراط فى التسامح والصفح مصدره الجدة مثلا .

وأعرف حالة من هذا النوع – سيدة تعمل فى وظيفة ما – تشغل كل وقتها ؛ ولهذه السيدة أولاد من زوجها المتوفى . وكانت هذه السيدة تعيش مع والدتها وتضطر بسبب مقتضيات عملها أن تترك أولادها طوال اليوم . وكانت الجدة تغدق العطف على الأطفال ولا ترفض لهم طلباً . وترجع علة ذلك إلى رغبة أكيدة فى نفس الجدة ، فى تجنب أى لوم من ابنتها . كانت الجدة إذن تخاف لوم ابنتها واتهامها بالقسوة فى معاملة أبنائها .

ثانياً : عوامل لا شعورية :

بجانب العوامل المباشرة السابقة ، هناك أسباب أخرى تؤدى إلى نفس الاتجاه ولكنها أكثر تعقيداً لاتصالها بالتكوين النفسى للفرد والذى يتكون فى السنوات الأولى من الحياة .

ويمكن أن نوضح ذلك التأثير بالأمثلة التالية :

(أ) أعرف أماً حرمت عطف أبيها فى طفولتها ، فأخذت تغدق فى العطف على ابنها الذكر حيث كانت تفرط فى التسامح معه والصفح عن كل سلوك غير مقبول يقوم به . ويعتبر هذا السلوك بديلا عن العطف الذى فشلت فى الحصول عليه من والدها أثناء طفولتها .

إن سبب ذلك يرجع إلى فشل الأم وهى طفلة فى إشباع عقدة أو ديب « الولد الذكر يعشق أمه والبنت تعشق أباها فى فترة الطفولة ؛ هذه مرحلة من مراحل النمو الجنسى فى الطفولة كما يقول فرويد » ، وهى لذلك تقوم بطريقة لا شعورية بعملية استبدال فى الكبر ، حيث تقوم بسلوك نحو ابنها الذكر يتميز بالعطف الزائد والتدليل والمحبة ... إن الابن الذكر فى هذه الحالة هو بديل الأب .

(ب) حرمان الأم مثلا من عطف والديها ، يجعلها تعطف عطفاً زائداً على أبنائها « ذكوراً وإناثاً » ... العطف هنا وسيلة تعويضية ، فكأن الأم تقول لنفسها « طالما أن الحياة حرمتنى من حب والدى وأنا طفلة ، فلذلك يجب على أن أعوض أبنائى مما كنت محرومة منه ، لأجعلهم يشعرون بالسعادة التى لم أحصل عليها » .

إن هذا النوع من الأمهات بسبب هذه الفكرة التى تسيطر عليهن ، نجدهن لا يألون وسعاً فى إغراق أبنائهن بالعطف .

(جـ) إن بعض الآباء يشعرون بالكراهية لأبنائهم ، وأسباب هذه الكراهية تكون دفينة فى النفس لأسباب غير واضحة لهم .

فالأب نتيجة لهذا الشعور يشعر بالإثم ؛ إن هذا الشعور بالإثم يجعل الأب يقوم بسلوك مضاد « بسلوك عكسى » ، حيث نجد أمثال هؤلاء الآباء يبالغون فى العطف على أبنائهم ، يشترون لهم على الدوام لعباً وحلوى بكثرة ، والكثير منها يكون الطفل غير محتاج إليه ، فى الوقت الذى تكون فيه ظروف الأسرة محدودة .

(د) ويحدث السلوك العكسى نتيجة لما كان يشعر به الآباء وهم أطفال من كراهية سابقة لآبائهم ، أو من كراهية لخلطائهم ، تجعلهم يشعرون بالإثم ، ومن ثم نجدهم يعاملون أبناءهم معاملة كلها إفراط وتسامح ، لأجل أن يجنبوهم كل ما من شأنه أن يجعل الأبناء تفكر فى كراهيتهم . وهم بلا شك – عن طريق هذا السلوك العسكى – يكفرون عن أخطائهم السابقة .

(هـ) يحدث الإفراط فى التساهل والتسامح كنتيجة لتقمص الوالدين سلوك آبائهم عندما كانوا صغاراً . فالوالدة أو الوالد الذى كان يحظى بعناية فائقة من الآباء ، نجده أو نجدها « الأم » يسلك كل منهما نفس السلوك مع أطفاله أو أطفالها وما هذا إلا نوع من الاستمرار فى التعبير عن نمط من السلوك لازم الشخص منذ الطفولة حتى الكبر .

النتائج التى تترتب على التسامح مع الأبناء :

١ – عدم النضج الانفعالى ، إذ يكبر الطفل ويسلك سلوكاً يدل على أنه ما زال حدثاً صغيراً ؛ نجده مثلا يطلب من والديه أن يناصروه ويحموه من هجوم الأطفال الآخرين ؛ لأنه لا يستطيع أن يدافع عن نفسه .

نجده كذلك يتطلب منهم تأييداً لكل ما يقوم به من سلوك ، وإذا ما اعترضوه فى أمر من الأمور ، ثارت ثائرته ، شأنه فى ذلك شأن الطفل الصغير ، إن أسلوبه فى الحياة قائم على امتلاك كل شيء لنفسه ، كما يجب أن

لا ترفض له رغبة أو تمنع عنه أى لذة ، يجب دائماً أن لا ترفض له رغبة أو تمنع عنه أى لذة ، يجب دائماً أن يعطى ما يطلب من نقود أو لعب دون النظر إلى حالة الأسرة المالية .

٢ - إن أمثال هؤلاء الأطفال لا يستطيعون قضاء أوقاتهم بمفردهم أو تسلية أنفسهم بأساليبهم الخاصة . إن أمثال هؤلاء الأطفال لا يقدرون على البعد عن أمهاتهم ، فهم يريدون من الأم أن تكرس معظم وقتها لهم من الصباح حتى المساء ، تلعب معهم وتقرأ لهم وتصاحبهم فى رحلاتهم . إن هذا السلوك أشبه بسلوك الطفل فى مرحلة الرضاعة ، سلوك قائم على الاعتماد على الأم . إن هؤلاء بحاجة إلى نوع من الفطام النفسى .

إن هؤلاء الأطفال لا يرغبون فى التحرر عن الأم أو الأب ، نجدهم يرجعون إليهم فى كل صغيرة وكبيرة يطلبون منهم التدخل فى شئونهم الخاصة فى اختيار أصدقائهم وفى قضاء وقت فراغهم .

٣ - إن أمثال هؤلاء الأطفال لا يشعرون بالمسئولية ، ولا يقدرون المسئولية ، كما أنه إذا أسند لهم عمل من الأعمال قلما ينجزونه دون أى مساعدة خارجية ؛ من أمثلة هذه الفئة من الأطفال من يعجز عن أداء واجباته المدرسية دون مساعدة أبيه أو أمه ، ومن أمثلتهم أيضاً تلك الفئة من التلاميذ التى لا تستطيع النجاح فى المدرسة دون مساعدة المدرسين الخصوصيين .

٤ - إن هؤلاء الأطفال نالوا كثيراً من الجزاء ، إنهم لم يتعودوا الإحباط ، لم يتعلموا الفشل فى حياتهم المبكرة ، ومن ثم فعندما ينتقلون إلى عالم الواقع ، يصطدمون بصعوبات كثيرة ؛ وعندما تكثر أمامهم المواقف الصعبة (الإحباطية) يترتب عن ذلك التعرض لبعض مظاهر الاضطراب النفسى أو العصبى مثل :

الأزمات العصبية ، قضم الأظافر ، التبول ، ثورات الغضب .

ليس من السهل إخضاع مثل هذا الطفل لاحترام مواعيد الطعام ؛ إذ نجده يأكل بين الوجبات المختلفة ويرفض ألواناً معينة من الطعام ضرورية لنموه ويكثر من أكل الحلوى ، فى الوقت الذى يرفض فيه الطعام . وكذلك إذا طلب منه الحضور

للأكل أثناء لعبه ، فإنه يرفض ، ويفضل الاستمرار فى اللعب عن الحضور لمشاركة الأسرة الطعام فى الوقت المحدد . هذه كلها مظاهر تدخل ضمن صعوبات أو مشكلات الطعام ، وهى ترجع جميعها إلى أسلوب التربية الخاطىء الذى أشرنا إليه .

(د) الإفراط فى رعاية الأطفال وحمايتهم

مظاهر الإفراط فى الرعاية :

١ - هناك من الآباء من يعنى عناية خاصة بصحة أبنائهم ، فيغالون فى وقايتهم من المرض عن طريق تقديم ما يلزم ومالا يلزم من الدواء والمقويات التى يعتقدون أنها تقيهم من المرض - ويحدث عادة نتيجة لهذه المغالاة فى الرعاية الصحية نتائج عكسية ، تجعل من الطفل هدفاً سهلا للتعرض لسوء الهضم أو فقدان الشهية .

ومن أساليب المغالاة فى الرعاية الصحية ما يلى :

إجبار الطفل على لبس ملابس ثقيلة أكثر من اللازم فى فصل الشتاء ، أو مصاحبة الطفل الكبير عند ذهابه للمدرسة ، أو انتظار الأم لطفلها عند عودته من المدرسة ومعها معطف ثقيل خوفاً عليه من البرد .

٢ - هناك من الآباء من يساوره القلق الذى يصل لدرجة الفزع ، حول سلامة أبنائه من الأخطار ، إذ نلاحظ فى بعض الأحيان أن هناك من الأمهات من لا يستقر لهن بال ، طالما يبعد عنهن الأطفال ، حتى فى فترة المدرسة فهن خلال هذه الفترة يصبحن فى هم دائم ، وتسيطر عليهن أفكار سوداء . إذ يتصورن أن أطفالهن قد أصيبوا فى حادثة سيارة وهم فى طريق عودتهم للمنزل ، أو أن أحد الغرباء تعرض لهم فى الطريق وحاول اختطافهم .

٣ - ويكون الإفراط فى الرعاية على شكل فزع شديد حول نوع التعليم الذى يعطى للطفل ، لذلك يكثر أحد الأبوين من التردد على مدرسته ؛ ومهما يقدم له من عناية فى تلك المدرسة ، فإنه لا يقنع بها ، ويعتقد أنها غير كافية لأجل أن تكون الطفل تكويناً لا غبار عليه من الناحية العلمية والثقافية . وهو

لذلك يسارع فى تحويل ولده من المدرسة الحكومية التى يتعلم بها إلى مدرسة خاصة والتى يتطلب الالتحاق بها مصاريف باهظة ؛ معتقداً أنها كفيلة لأن تحقق لطفله ما يتخيله هو من تربية رشيدة تضمن له مستقبلا زاهراً .

٤ – ومن الآباء من يعتقد أن طفله يقل فى درجة ذكائه عن مستوى الأطفال العاديين . وهو لذلك يسرع بعرضه على أخصائى نفسى لتقدير مستواه العقلى للتأكد من سلامته وخلوه من العوامل التى تؤدى إلى ضعف تحصيله المدرسى .

٥ – وفى حالات أخرى – وخاصة عندما تكون الأم هى المسئولة عن تربية أطفالها بسبب وفاة زوجها أو طلاقها منه – تتنازع الأم مخاوف كثيرة تتركز حول أبنائها ومستقبلهم : هل ينشئون نشأة تجعل منهم أفراداً يعتمدون على أنفسهم ، أقوياء الشكيمة ، ذوى أخلاق جيدة ؟ إن تلك الأمهات ، فى مثل هذه الظروف ، يخشين دائماً من مسئولية تربية الأطفال ويعتقدن بأهمية الدور الذى تقوم به الزوجات فى تربية أبنائهم – إن أمثال هؤلاء الأمهات يشعرن بالفزع الزائد إذا ما أخذ طفل من أطفالهن قرشاً من حقيبتها دون إذن منها ، إذ تتصور أن هذا السلوك بداية للجناح وارتكاب الآثام . أو ما يبدو فى سلوك ابنتها التى وصلت مرحلة البلوغ ، ما يدل على نضوجها الجنسى ، ومن ثم تحوطها – بشكل لا يتصور – بأساليب الحماية المختلفة حرصاً على عفافها وشرفها ، وتجنباً لما قد يحدث من أمور ربما تؤثر على سمعتها .

٦ – وبعض الآباء يكونون فى غم دائم لأن ولدهم عاجز عن الدفاع عن نفسه عندما يكون فى عراك أو صراع مع الأطفال الآخرين ، فهم لذلك يديمون التفكير فى أمور أبنائهم ، ويرون أن فى إشراكهم فى النوادى الرياضية ، أو إحضار المدرسين الخصوصيين لتدريبهم على الملاكمة والمصارعة ما قد ينمى عناصر القوة فيهم . إن هذه الفئات من الأطفال تكون مصدر نكد دائم لآبائهم بسبب الشكوى الكثيرة من الاعتداءات عليهم أثناء اللعب .

٧ – ومن الآباء من يشعر بالتعاسة عندما يصدر من أبنائه ألفاظاً نابية

يكون قد سمعها من الخارج وبدأ يستعملها فى المنزل . فهم لذلك يفرطون فى مراقبتهم وملازمتهم لدرجة تبعث على مضايقة الأطفال .

٨ – وتبدو حماية الأطفال الزائدة فى قلق بعض الآباء على صحة أبنائهم ؛ إذ نجد أمثال هؤلاء الآباء يتبعون مع أبنائهم نظاماً صارماً فى الطعام ، فيعرضون عليهم ألواناً معينة من الطعام ، وكذلك كمية الطعام التى تقدم لهم يجب أن تكون بقدر ثابت . وإذا نقصت هذه الكميات أو زادت ، فإن ذلك لا يحقق لأطفالهم التمتع بالصحة .

ويتصل بذلك أيضاً فرض الآباء على الابناء نظاماً خاصاً صارماً للنظافة والقواعد الصحية ، ولذلك نجدهم يغالون فى مراعاة تلك القواعد . ولا شك أن المغالاة فى النظافة مدعاة لشعور الطفل بالتعاسة . ومن أمثلة ذلك ، أن تطلب من الطفل أن يغسل يديه باستمرار ، أو أن يبدل ملابسه بمناسبة أو بغير مناسبة . وهناك من الأمهات من يطلبن من أبنائهن بعد لعبهم مع غيرهم من الأطفال تغيير ملابسهم خوفاً من أن يكون قد علق بهذه الملابس بعض الجراثيم أثناء اختلاطهم بغيرهم .

إن مثل هذا السلوك لا يساعد الطفل على أن ينمو نمواً اجتماعياً يساعده على النضج واكتساب الخبرات .

٩ – ومن الآباء من يخافون على أبنائهم من التعرض للأخطار ، فهم لذلك يشرفون على حركاتهم وعلى ألعابهم ويتبعونهم عند خروجهم للطريق أو مكان اللعب . ومن أمثلة ذلك أن بعض الآباء ، يذهب ويقف بباب المدرسة فى انتظار انصراف أولادهم ومعهم المعطف الذى نسيه ابنه خوفاً من تعرضه للبرد أثناء عودته من المدرسة ، ثم بعد ذلك يمسك الطفل من يده محافظاً عليه أثناء اختراق الطريق .

١٠ – كذلك من مظاهر الحماية والرعاية الزائدة ، أن تجلس الأم أو الأب كل ليلة تراجع أو تدرس لابنها مثلا ، أو تحل له واجباته ، وتقرأ له الكتب ، أو أن تحضر له مدرساً خاصاً ليعيد له دروسه ويساعده على حل واجباته .

أسباب الرعاية والحماية الزائدة :

إن مثل هذه الرعاية الزائدة وهذه الحماية التى جاوزت حدودها فى توجيه سلوك الطفل لها دوافعها عند الوالدين .

١ - فتعطل الأم عن إنجاب الأطفال لسبب أو لآخر ، يجعلها شديدة الشوق إليهم متلهفة على إنجابهم ، فإذا ما أنجبت بعد فترة من الزمن حرمت فيها من الولد ، طال اشتياقها إليه ، فإنها تحيط هذا الطفل بضروب من الرعاية والرقابة الزائدة . ومثل هذا أيضاً يقال عن الأب ، فهو إذا ما أنجب بعد طول يأس من إنجاب ، كان منه غالباً مثل هذا السلوك .

٢ - شدة ألم الأم فى عملية الوضع يجعلها تزيد من رعايتها لهذا الوليد فتحيطه بسياج قوى من الحماية .

٣ - مرض الطفل الطويل فى الطفولة المبكرة يدعو الوالدين إلى شدة العناية به .

٤ - إصابة الطفل بعاهة أو ضعف عقلى يدعو للعطف عليه أكثر من اللازم ، فالوالدان يشعران بأنه عاجز ، يختلف عن إخوته ، ومن ثم فإنه فى حاجة أكثر للرعاية .

٥ - الطفل الوحيد .

٦ - الطفل الأول ، وسبب ذلك أن الوالدين تنقصهما الخبرة بتربية الأطفال ، فتجدهما لذلك يبالغان فى رعايته . أما فى حالة الطفل الثانى ، فلا تجد نفس المعاملة ، لأن تربية الطفل الأول أكسبتهم خبرة ، وهم لذلك يربون الطفل الثانى والثالث بدون قلق .

ويلاحظ كذلك أن تربية الطفل الأخير تختلف عن تربية الأطفال الآخرين ؛ فمن الملاحظ أن الطفل الأخير يكون موضع رعاية . لأن الوالدين فى ذلك الوقت يشعران بأن قدرتهما على الإنجاب قد انتهت أو كادت تنتهى ، فهما لذلك يبالغان فى رعايته .

٧ - رغبة الوالدين الشديدة فى إنجاب طفل من جنس معين « ولد مثلا » ، فإذا ما أنجب الوالدان هذا الطفل كان محل رعايتهما الزائدة .

نتائج الحماية الزائدة :

لا شك أن الأمثلة السابقة من سلوك الآباء ومشاكلها لها أثرها فى شخصية الطفل وتكوين سلوكه ، ولعل أبرز هذه الآثار وأكثرها وضوحاً :

أولا : حرمان الطفل من الفرص التى تساعده على التعليم ، لأنه تعود أن يعمل له كل شىء . ولذلك نجده لا يقوى على مواجهة الحياة ومشكلاتها عندما يصبح كبيراً . فطالما أن الطفل فى صغره يجد من يطعمه ويهتم به فى لهفة عليه وخوف من أمره ، فهو فى غير حاجة لأن يشغل نفسه بهذه الأمور ، أو محاولة عمل شىء بنفسه ، وطالما أنه بعيد عن ممارسة بعض المهارات ، كربط الحذاء مثلا فهو يحس دائماً أنه فى غير حاجة لأن يتعلم كيف يقوم بهذه المهارات . إن طفلا كهذا ينمو معتمداً على غيره ، لا يعرف كيف يتصدى لتحمل مسئولية ما ، ومن ثم يبدو فى سلوكهم كثرة الاعتذار عن تصرفاتهم ولوم الآخرين وتحميلهم كل المسئوليات .

ثانياً : هذا الطفل الناشىء فى حماية جاوزت حدودها ، ورعاية فاقت كل تقدير يصعب عليه تكوين علاقات ناجحة مع غيره من الناس ، ويبدو فى سلوكه الرغبة فى الانسحاب من مجالس الغرباء ، وإذا ما اضطر إلى الاجتماع نجده يشعر بالخوف والوجل والارتباك أحياناً .

ثالثاً : كذلك يبدو على أمثال هؤلاء الأطفال الرغبة فى الخضوع والخشوع والطاعة فى غير ما تجب الطاعة ، وشدة الحساسية فيما يتعلق بعلاقتهم مع الآخرين .

رابعاً : إن الطفل الذى تربى فى مثل هذه الرعاية ، وحكمت سلوكه مثل هذه الرقابة ، تعوزه الشجاعة اللازمة فى حياته ، ويشعر بالعجز وفقد الثقة بالنفس إذا ما واجه بمشكلة حيوية تمس صميم حياته ، فهو فى هذا يحس بعدم القدرة إذا ما قورن بغيره من الناس .

خامساً : كذلك تبدو عليه مظاهر الإهمال وسوء النظام ، وتصدر عنه أخطاء دون مبالاة ، وهو مع هذا ليست لديه رغبة فى إصلاح هذه الأخطاء .

(هـ) صرامة الآباء وقسوتهم

هناك من الآباء من يبدو صارماً فى معاملته لأطفاله ؛ وتأخذ هذه الصرامة مظاهر مختلفة من الأمر والنهى والنقد والعقاب والمقاومة لرغبات الأطفال ، لدرجة أن كلمة (لا) تكون دائماً على لسان هذا الطراز من الآباء إذا ما أقدم أبناؤهم على عمل من الأعمال ، أو طلبوا مطلباً لا يجد قبولا لديهم .

إن أمثال هؤلاء الآباء يتصفون بالقسوة فى معاملتهم لأبنائهم ، لأن أسلوب تربيتهم يقوم فى أساسه على السيطرة والتحكم الزائد ، فضلا عن أنهم فى كثير من الأحايين يتطلبون من أبنائهم القيام بأعمال صعبة شاقة ، كما يحملونهم من المهام والمسئوليات – فى سن مبكرة – ما يجعلهم يشعرون بالعجز والقصور . يحدث كل ذلك وليس من حق الطفل إلا أن يطيع دون مناقشة . وإذا ما اعترض معترض على هذا الأسلوب من المعاملة أجاب هؤلاء الآباء بأنهم يفعلون كل ذلك من أجل صالح أبنائهم ، وفاتهم أن التربية التى تقوم على العنف والصرامة ، تحرم الطفل من إشباع الكثير من حاجته النفسية .

أسباب هذا الأسلوب فى المعاملة :

١ – إن معاملة الوالدين لأطفالهم تتأثر – إلى حد كبير – بما خبروه من تجارب أيام أن كانوا أطفالا ، فهم فى بعض الأحيان يعكسون ما لاقوه من معاملة أيام صباهم . إن هناك فئة من الآباء والأمهات تعيد مع أطفالها نوع المعاملة التى كانوا يعاملون بها أثناء طفولتهم ؛ فإن كانت هذه المعاملة قائمة على الصرامة والقسوة ، نجدهم يعاملون أطفالهم بنفس المعاملة .

٢ – يكون الضمير اللاشعورى « الذات العليا » لدى بعض الآباء قوياً لدرجة التزمت (الضمير اللاشعورى فى هذه الحالة يكون قد امتص معايير صارمة) ، وهم لذلك يحاولون تطبيق هذه المعايير على أطفالهم ؛ فنجدهم لذلك يكثرون من إبداء النصح لأولادهم فى مناسبة وغير مناسبة ، كما أنهم يجدون فى كل هفوة يرتكبونها جريمة لا تغتفر .

٣ – فى بعض الأحيان نجد الصرامة صادرة عن الأم ، وترجع العلة فى

ذلك إلى أن الأم وهى طفلة قد فقدت أمها تاركة مجموعة من الإخوة الصغار . ومعنى ذلك أن الطفلة الصغيرة تقوم مقام الأم فى العناية بإخوتها ، وعندما تكبر هذه الطفلة « الأم الصغيرة » ويصبح لها أسرة وأطفال ، نجدها تتخذ لنفسها اتجاهاً فى معاملة أطفالها ، يقوم على السلطة القاسية والصرامة ، متأثرة فى كل ذلك بما اكتسبته من خبرات مبكرة خلال فترة طفولتها .

٤ – كذلك الأب السكير أو المدمن يكون من أقسى الآباء على الأبناء ، لأنه غير راض عن نفسه ، أو لأنه يشعر أنه « فاشل » ، ولذلك يطلب الكمال مع أبنائه .

نتائج الصرامة فى المعاملة :

١ – المغالاة فى الأدب ، والخضوع إلى السلطة ، والميل إلى الاستكانة ، والخنوع والطاعة فى غير موضعها ، كما أن الطفل لا يقدر على المناقشة وإبداء الرأى .

٢ – يعوز هؤلاء الأطفال الدافع إلى التلقائية ، كما أنهم يعتمدون اعتماداً كلياً على غيرهم ، وخاصة على والديهم ، بمعنى أنهم لا يستطيعون التصرف فى أمر من الأمور دون أخذ رأى الوالدين ، أو من يكبرهم من الأبناء ؛ هم دائماً فى انتظار ما يقال لهم ، دون أن يحاولوا أن يتصرفوا من جهتهم فى أمر من الأمور .

٣ – عدم القدرة على التمتع بالحياة ، وقضاء وقت الفراغ ، فأمثال هؤلاء الأطفال يفكرون فى المسئوليات وفى العمل على الدوام ولا يعطون لأنفسهم غالباً فرصاً للاستمتاع بمباهج الحياة .

٤ – كذلك قد يكون من نتائج قسوة الآباء على أبنائهم فى بعض الأحايين شعور هؤلاء الأبناء بفقدان الثقة بالنفس والعجز والقصور عند مواجهة المواقف ، مهما تكن درجة صعوبتها ؛ ومرجع ذلك إلى أن الطفل تعود أن يكون تابعاً لا متبوعاً .

(و) طموح الآباء الزائد

يظهر بعض الآباء اهتماماً زائداً بأعمال أبنائهم المدرسية ، فنجدهم يشعرون بالضيق والألم عندما يحصل هؤلاء الأبناء على درجات غير مشجعة فى المواد المختلفة ؛ ومن أجل ذلك نجد هؤلاء الآباء يدفعون أبناءهم دفعاً فى أعمالهم المدرسية ، دون مراعاة لقدرتهم وميولهم .

وهناك مظاهر أخرى لهذا النوع من الطموح : شعور الآباء بالضيق عندما يتعذر على أبنائهم الالتحاق بإحدى الكليات الجامعية أو بإحدى المدارس مثلا ؛ فنجدهم يكثرون من الشكوى ، وتتخذ هذه الشكاوى مظاهر عدة : عرائض ، مقابلات للمسئولين ، مقالات فى الجرائد ، اجتماعات ، إلخ .

أسباب هذا الطموح الزائد :

١ — أن يكون للأسرة تاريخ قديم ، فحباً فى المحافظة على هذا الماضى تدفع الأسرة أبناءها إلى الجد والاجتهاد ، دون مراعاة لقدرات الأطفال ، وذلك بغية الوصول إلى المستوى اللائق بالأسرة .

٢ — هناك من الآباء من حرم من مواصلة تعليمه فى الكليات الجامعية ، وهو لذلك يحلم باليوم الذى يكون له من الأبناء من يرسلهم إلى المدارس ويعطيهم الفرصة لمواصلة التعليم الجامعى .

٣ — عن طريق هذا السلوك يعبر الآباء عن رغباتهم المكبوتة وأمانيهم المكبوتة ، فهم يحققون فى أبنائهم ما لم يحققوه لأنفسهم ؛ وبمعنى آخر فإن هؤلاء الآباء يسقطون طموحهم غير المحقق على أبنائهم .

نتائج هذا الأسلوب الخاطىء :

١ — ينتج عن دفع الآباء لأبنائهم فى أعمالهم المدرسية أن يصاب هؤلاء الأبناء بنوع من البلادة الانفعالية . إن الذى يحدث فى كثير من الحالات امتناع الطفل عن تحمل المسئوليات ؛ وكلما زاد الآباء دفعاً ، تقاعس الأبناء وزادوا رغبة فى التخلف . ومعنى ذلك أنه يحدث نوعاً من الرغبة فى المقاومة السلبية .

٢ – إن دفع الطفل لعمل من الأعمال ، دون مراعاة لقدراته يعرضه للفشل ؛ وهذا الشعور بالفشل له أضراره « شعور بالنقص ، عدوان ، تخريب ... إلخ » .

تكيف المراهق

المراهق وأسرته :

إن المراهقة فى نظر علم النفس الحديث مرحلة نمو طبيعى ، وإن المراهق لا يتعرض لأزمة من أزمات النمو ، طالما صار هذا النمو فى مجراه الطبيعى وفقاً لاتجاهات المراهق الانفعالية والاجتماعية .

إن من أهم المشكلات التى يتعرض لها المراهق فى حياته اليومية ، والتى تحول بينه وبين التكيف السليم ، هى علاقة المراهق بالراشدين ، وعلى وجه الخصوص الآباء ، ومكافحته التدريجية للتحرر من سلطات الراشدين ، من أجل أن يصل إلى مستوى الكبار من حيث المركز والاستقلال .

تلك هى أمنية المراهق الأولى ، إلا أنه يواجه المرة تلو الأخرى برغبة أكيدة من الآباء حيث يتطلبون منه تبعية الطفل ، فيجب أن يذهب إلى المدرسة ، وتنكر عليه مكانة الكبير ومسئولياته فى المجتمع . وفى الكثير من الأحيان يتدخلون فى شئونه الخاصة ، فينهالون عليه بأسئلة من هذا النوع .

أين كنت ؟ ومع من تذهب ؟ وما الذى استمعت له فى الراديو ... إلخ .

وفى هذه المظاهر من الحياة الممثلة فى الصراع مع سلطة الكبار يصبح عمل المنزل مشابهاً لعمل (الشرطة) . إن المنزل الصالح يتعرف على حاجة المراهق إلى الاستقلال وصراعاته من أجل التحرر ، ثم يساعده ويشجعه بقدر الإمكان ، ويتيح له الفرص والوسائل للاتجاه نحو مركز أكثر استقلالا ، كما يشجعه على تحمل المسئوليات واتخاذ القرارات والتخطيط للمستقبل . وهذا الفهم لمركز المراهق لا يتأتى دفعة واحدة ، ولكنه محصول سنوات من الاستقلال التدريجى المتزايد ، وإبراز الذات . والأسرة هى التى ترسم الخطط لمراهقها ليتعلم الاعتماد على النفس فى سن

مبكرة ، وإنها بذلك تعمل أحسن ما فى وسعها لتأكيد نضج الفرد . إن هذا النوع من التوجيه ، يجب ألا يكون أمراً عرضياً ، ولكن يجب أن يأتى نتيجة لتفكير واع من الآباء . فالآباء يجب أن يسألوا أنفسهم على الدوام ، متى نستطيع أن نسمح لولدنا المراهق أن يفعل هذا أو ذاك وما هى الفرص التى نسمح له بها ليمارس استقلاله ويكتسب الخبرات التى تظهر نضجه وتبرز ذاته .

إن أحسن سياسة تتبع مع المراهق هى سياسة احترام رغبته فى التحرر والاستقلال دون إهمال رعايته وتوجيهه . إن مثل هذه السياسة ستؤدى ، من جهة ، إلى خلق جو من الثقة بين الآباء وأبنائهم ، كما ستؤدى من جهة أخرى ، إلى وضع خطة واضحة نحو تكيف سليم ، يساعد المراهق على النمو والنضج والاتزان .

اختلاف الأجواء المنزلية وأثر ذلك على المراهق :

إن مستوى المراهق من التكيف والنمو ، يتوقف لدرجة كبيرة على اتجاه الوالدين وعلى الجو السيكلوجى والاجتماعى السائد فى المنزل . وليست الأجواء المنزلية من نمط واحد ، فهى تختلف من بيت لآخر ، فبعض البيوت تبدو على أنها أماكن طيبة لرعاية الأطفال ، بينما تبدو الأخرى على العكس منها . وطالما أن للمنزل تأثيراً على سلوك الطفل ، فمن الضرورى لدارس المراهقة أن تكون لديه معلومات أكثر وأعمق من أنماط المنازل ، وتأثيرها على الأطفال الذين يوجدون بها . فمعرفة مقومات المنزل الطيب بالمقارنة بالمنزل الردىء ، والدور الذى يلعبه كل منهما فى تشكيل نمط المراهق السلوكى ، هى الخطوة الأولى نحو فهم هذا المراهق وتوجيهه توجيهاً يحقق له التكيف السليم .

وسنعرض فيما يلى نماذج مختلفة من هذه المنازل ، لنرى إلى أى حد يؤثر اختلاف الجو السيكلوجى فى كل منها فى درجة تكيف الفرد :

(أ) المنزل النابذ :

أثبتت الدراسات المختلفة أن هناك من المنازل ما له طابع النبذ . وهنا نسأل أنفسنا ؛ من الذى يقوم بالنبذ فى المنزل ؟ هل هو الأب أو هى الأم ؟ أو هما

معاً ؟ وما الدور الذى يلعبه الأشقاء والشقيقات إن وجد ؟ هل يعيش الأقارب الكبار فى المنزل ؟ وإن كان كذلك ، فما الدور الذى يلعبونه ؟ ما دور الضيف الطارىء أو صديق الأسرة ؟ ما مصادر الاطمئنان والحب التى يحصل عليها المراهق خارج المنزل ؟ كل هذه العوامل السابقة ، وغيرها كثيرة ، ويجب أن تؤخذ فى الاعتبار عندما نعالج موضوع المنزل النابذ . فمثلا ، من الممكن أن يكون هناك أب ينبذ ، وأم تسرف فى العطف فى نفس المنزل . ومثل هذا الارتباط يؤدى إلى نظام غير مستقر وصراع أبوى ، وإلى القبول والنبذ فى نفس الوقت . وهذه أمور بالطبع لا تساعد على النمو النفسى الهادىء ، ولا تساعد كذلك على التكيف السليم .

ويصف (بولدوين) المنزل النابذ بأنه « منعدم التكيف ، ويتصف بالصراع والمشاجرات والاستياء بين الأب وأبنائه ، والذى يفتقر بدرجة كبيرة إلى العلاقات الاجتماعية الطيبة ، سواء بين أفراد العائلة أو بين العائلة والعالم الخارجى » . ويكتشف المراهق عن طريق حياته فى مثل هذه العائلة ، أن اهتماماته ورغباته تنكر ، أو تعتبر غير مهمة ؛ وعندما يسعى لإثارة اهتمام والديه ، أو يجاهد ليؤكد نفسه ، فإنه يقابل بإنكار جائر ، وربما يعاقب بدنياً ؛ والأب فى كل هذا ، لا يحاول أن يفهم ولده المراهق ، ولا يعطف عليه ، لأنه غير مرغوب فيه .

ونستطيع أن نقسم نبذ الآباء للأبناء قسمين مختلفين : فالنبذ يمكن أن يكون نبذاً دائماً منذ البداية ، حيث يشعر الآباء فى أمثال هذه الحالات بعدم حبهم لأبنائهم . ويلاحظ (بلدوين) فى وصفه لهذا الأب الذى ينبذ ابنه نبذاً مستمراً ، بأنه يحاول إخضاعه إلى القواعد السلوكية الحديدية ؛ وهم لذلك كثيراً ما يتخذون مقاييس من القسوة والصرامة بلا سبب ظاهر ، أكثر من الرغبة فى الحرمان . أما الصنف الثانى من النبذ فيكون على شكل تجاهل لرغبات الأبناء . فهناك نوع من الآباء يهملون أبناءهم ولا يعملون معهم شيئاً . وفى العادة يكون لدى المراهق فى مثل هذه العائلة قدر كبير من الاستقلال ، طالما أنه لا يتطفل على نشاط والديه ، أو يفرض نفسه عليهما . وإذا كانت الأسرة متيسرة مالياً ، فإنها غالباً ما ترسل أبناءها إلى مدرسة داخلية حيث يشعر الآباء بالارتياح لبعد

بنيهم عنهم . أما فى الأسر الأقل رعاية فيعمد المراهق إلى قضاء مزيد من وقته خارج المنزل ويتأخر فى العودة إليه ليرضى حاجته إلى الأمن بمصاحبته « شلة » أو جماعة تتألف غالباً من مجموعة من الأولاد الأكبر منه سناً .

والنتيجة التى نخرج بها أن كلا النوعين من النبذ ينتج مراهقاً غير متكيف ، يميل إلى قضاء مزيد من وقته خارج المنزل . وفى حالة الفتيات ، على وجه الخصوص ، فإن الفتاة قد تتزوج زيجة غير معقولة ، على اعتقاد أن أى منزل سيكون أحسن من منزلها .

(ب) المنزل الديمقراطى :

هذا النمط من المنازل يعتبر عاملا من عوامل التكيف الطيب . إن سياسة مثل هذا المنزل تقوم على الحرية والديمقراطية ؛ فالأبوان يحترمان فردية المراهق ، ولا يفرضان أية سلطة فى توجيهه . إن الآباء الديمقراطيين يعملون جهدهم لإعطاء المراهق كل المعلومات التى يريدها والتى يحتاجها حتى يمكن أن يحسم قراراته بعد معرفة كافية للاحتمالات والنتائج المختلفة . وهذه الوسائل تعمد لأن تعطى المراهق حرية متزايدة واختياراً أوسع ومعلومات أكثر .

إن المراهق الذى يعيش فى منزل من هذا النوع لديه وقت أسهل للعمل نحو استقلاله . ووسيلة المنزل الديمقراطى لتحقيق هذا المبدأ يمكن تلخيصها فيما يلى :

١ – احترام شخصية المراهق فى المنزل .

٢ – العمل على تنمية شخصيته ، والنظر إليها على أنها شخصية فريدة لها قدراتها وميولها واتجاهاتها ، وأن تتاح لها فرصة التنمية إلى أقصى حد ممكن .

٣ – إعطاء المراهق الحرية فى تفكيره وتعبيره وفى اختيار نوع عمله ، فى حدود مصلحة الجماعة وأهدافها العامة ، وهكذا تصير الحرية فى المنزل حرية تحدها ضوابط اجتماعية ، فيكون مثلها كمثل حركة المرور فى ميدان من الميادين العامة ، لابد لها من إشارات وقواعد ولوائح تتيح لكل فرد أن يتجه الوجهة التى يرغبها فى سلام وأمان ، دون أن يتعرض لسلامة غيره .

ويختلف كنه النظام داخل هذا الإطار عن النظام فى جو المنزل النابذ الذى يقوم على الشدة والإرهاب والحرمان والإهمال . إن النظام فى المنزل الديمقراطى يقوم على النشاط والحركة والحيوية والإيجابية والتفاعل والتعاون .

وبعد فأى نمط من النمطين السابقين نرتضيه لمراهقينا حتى نحقق لهم النضج والتكيف الاجتماعى والنفسى ؟

إن أساليب المنزل الديمقراطى تخلق مراهقة تستطيع أن تتحمل التبعات وتمارس أعباء الحياة ... تخلق مراهقة مستنيرة قادرة على التفكير السليم والتعاون وتحمل المسئولية والنهوض بالمجتمع ، ولا شك أن هذه الأهداف ، لا يمكن تحقيقها إلا إذا توفر لمنازلنا الجو الديمقراطى السليم ، الذى تسوده علاقات طيبة ، ويمارس فيه الأفراد الحياة الاجتماعية المنشودة .

(جـ) المنزل المتسامح :

إن أى معاملة تقوم على التسامح المعقول تجعل تكيف المراهقين أسهل تحقيقاً ، لأن هذا الأسلوب فى المعاملة يعطى المراهق الشعور بالأمن الحقيقى ، ويخلق له جواً يستطيع فيه أن يتجه نحو الاستقلال الشخصى والتحرر التدريجى .

إلا أنه عندما يتحول التسامح إلى تساهل زائد أو حماية زائدة ، تكون النتائج سيئة . ويقول (هاتويك) :

« إن المراهقين الذين تظهر منازلهم اهتماماً زائداً بهم ، يكون سلوكهم أقرب إلى سلوك الأطفال » .

والمراهق الذى يجد فى منزله حماية زائدة وتساهلا زائداً ، يلاقى صعوبات أعظم من المعتاد فى تكيفه للعالم الخارجى . إن اهتمام أبويه الزائد به ، يقوده إلى توقع المساعدة والاهتمام من الآخرين ، ويحاول أن يلفت إليه اهتمام الآخرين ، ويتوقع أن مثل هذا الاهتمام من حقه . وهو يسعى خارج المنزل لأن يكون مركز كل موقف يمر به . وفى المدرسة يتوقع هذا النمط من المراهقين من المدرس أن يقوم بدور الأب المتساهل . ولقد لوحظ أن المراهقة التى عوملت بتساهل زائد ،

عادة ، ما تجد صعوبة فى الانفصال عن أبويها ، فهى عندما تتزوج لا تريد من زوجها الحصول على وظيفة خارج المدينة التى تعيش فيها أسرتها ، وربما تصر على الحياة فى نفس الحى أو فى نفس المنزل الذى يعيش فيه الأبوين ، حتى تستطيع الاستمرار فى الاعتماد عليهم ، وطلب المشورة منهم . وكثيراً ما تتصل الزوجة بأمها تليفونياً وتقضى معها ساعات طوالا تناقش فيها مشكلات اليوم ، وتتلقى الزوجة التعليمات عن كيفية إدارة منزلها ، ومعاملة زوجها ... إلخ .

والخلاصة أن هذا الأسلوب القائم على الحماية الزائدة من شأنه إعاقة نمو السلوك الاستقلالى لدى المراهق أو المراهقة .

(د) المنزل الذى تسود فيه السلطة والتحكم الأبوى :

من المحتمل أن السيطرة الأبوية تحول بين المراهق ورغبته فى الاستقلال حتى يستطيع أن يأخذ مكانه كفرد ناضج فى العالم الاقتصادى والاجتماعى . وقد عرف (سيموندز) الآباء المتسلطين أنهم الذين يفرضون قدراً كبيراً من السيطرة على المراهق ، وأن يكونوا صارمين أو مستبدين معه يهددوه ويؤنبوه ، أو يحاولوا دفعه إلى مستويات لا تلائم سنه أو نموه .

وغالباً ما يحاول المراهق مقاومة السيطرة الأبوية ، فتتحول هذه المقاومة غالباً إلى نضال من أجل النفوذ بين نفسه وبين والده . وهناك عوامل عديدة تتحكم فى هذا الصراع ، منها : درجة ونوع التحكم الفعلى ، ودرجة الاستقلال التى تعود عليها المراهق فى الماضى ، وثبات السيطرة ، وما إذا كان اتجاه السيطرة يأتى من أحد أو من كلا الوالدين .

وقد ذكر كل من (رينهارت) و (فوار) إن العقاب غير العادل يعتبر كعامل مهم فى انحراف المراهقين . ففى دراستهما أوضحا أن المنحرفين وغير المنحرفين يعتبرون الأب الذى يضرب أولاده من طراز الآباء غير المعقولين .

وقد كتب (مايرز) : إذا كان المراهق قد تعرض للسيطرة ، وفى نفس الوقت ، شعر أنه مرغوب فيه أو مقبول ، فستكون النتيجة زيادة الالتصاق بوالديه مع نقص فى التقدم الاجتماعى خارج العائلة . وقد لوحظ كذلك ، أنه نتيجة

لعدم ثبات أسلوب المعاملة يلجأ المراهق إلى نوعين مختلفين من السلوك : إذا وافق على الأوامر ، فإنه يتمثل لها ، وعندما لا يوافق فإنه يميل إلى العصيان أو يلجأ إلى بعض الأساليب العدوانية كرد فعل .

وهكذا نرى أن عوامل السيطرة عديدة ، إلا أن نتائجها واحدة ، فهى تهدف إلى إعاقة المراهق عن النمو .

العوامل البيئية التى تؤثر فى المراهقين

هناك عوامل بيئية متعددة يمكن أن تظهر فى بيت أى مراهق ، وتؤثر على درجة تكيفه . وبعض هذه العوامل يتصل بالجو السائد فى المنزل ، هل هو من النوع الذى يسوده الوئام ، أم هو من النوع المفكك ، والبعض الآخر عوامل لها علاقة بالمركز الاجتماعى والاقتصادى للأسرة ، ثم هناك بالإضافة إلى ما سبق ، عوامل أخرى تلعب دوراً هاماً فى النمو ، مثل ترتيب ووضع المراهق فى العائلة ، وكذلك الاختلافات فى الجنس وتغيير الموطن ، وسنعالج كلا من هذه العوامل على حدة ، لنبين مبلغ الأثر الذى تتركه فى نفوس المراهقين .

١ - البيت المفكك :

عرف البيت المفكك - منذ زمن - على أنه نقطة رئيسية فى انعدام التكيف . وهناك عدة عوامل تؤدى إلى تفكك البيت : الطلاق ، الانفصال ، الغياب الكثير عن المنزل بسبب العمل ، توظف الأم ، وفاة أحد الوالدين .. إلخ .

وقد أثبتت الدراسات المختلفة أن المراهقين الذين كانوا يعيشون فى بيوت مفككة ، كانوا يعانون من المشكلات العاطفية والسلوكية والصحية والاجتماعية بدرجة أكثر من المراهقين الذين كانوا يعيشون فى بيوت عادية ، ولقد ثبت كذلك أن غالبية المطرودين من المدرسة بسبب سوء التكيف ، كانوا من بين أبناء البيوت المفككة ، وكذلك اتضح أن الأطفال الذين انفصل أبواهم أو طلقا ، ظهر عندهم ميل شديد للغضب ورغبة فى الانطواء ، كما كانوا أقل حساسية للقبول الاجتماعى ، وأقل قدرة على ضبط النفس وأكثر ضيقاً .

وقد قرر (هيلى) أن الشجار المتعاقب فى المنزل هو سبب أساسى للنجاح ، وخاصة إذا عمد الوالدان إلى اتخاذ الطفل محور لشجارهما .

وفى رأينا ، أنه إذا كنا نبغى للمراهق أو للطفل نمواً عادياً ، وجب أن يعيش فى جو من الاطمئنان والعطف بين عالم الكبار المحيط به . أما إذا كان البيت من النوع الذى يسود فيه الشجار المتصل ، فتظهر آثار ذلك واضحة على شخصية وسعادة المراهق ، لأن هذا الجو المضطرب يمنعه من الحصول على الحنان اللازم من والديه .

٢ - ترتيب وضع المراهق فى العائلة :

إن أطفال الأسرة الواحدة يؤثر بعضهم فى بعض تأثيراً له مميزاته وخصائصه . وإنه مما يدعو إلى العجب أن تأثيرهم على بعضهم يكون عظيماً ، وقد يفوق هذا التأثير ما يحدثه الكبار فيهم من أثر ، ذلك لأن أطفال الأسرة الواحدة يلعبون معاً ، ويقضون معاً وقتاً أطول من الوقت الذى يقضونه مع الكبار .

وفى الكثير من الأحيان نجد علاقات ملتصقة طيبة بين الأخ والأخت وعلاقات طيبة بين الأخوين ، وعلى الرغم من اختلافهما فى السن ، وعندما يصبح الأكبر حامياً ، ربما يتدخل فى عملية استقلال الأصغر وتحرره ، وعندما يقوم مثل هذا الموقف ، فإنه ليس من المعتاد أن نلاحظ الطفل الأصغر وهو يصارع ضد تحكم الأخ الأكبر بنفس الدرجة التى يقاوم بها سيطرة أبويه .

وتحضرنا بمناسبة موضوع ترتيب الأخوة فى الأسرة بعض الأسئلة :

هل الأطفال الأصغر دائماً ما يحمون حماية زائدة ؟

وهل الأطفال الأكبر يجدون قبولا أكبر أو أقل عندما يأتى أطفال آخرون ؟

وهل يكون المولود الأول مفضلا دائماً ؟

وما مركز الابن الأخير والابن الوحيد ؟

وهل يعتبر ترتيب الفرد بين إخوته عاملا هاماً فى تثبيت شخصيته ، أو فى إنشاء أنماط محددة للصعوبة فى التكيف ؟

إن مركز **الطفل الأول** فى الأسرة يتيح له فرصاً طيبة لكى ينمو ويزيد من قدرته على القيادة ، ربما يجعل نفسه رئيساً لإخوته وأخواته . وقد كتب (أدلر) فى

مناقشته للعلاقات بين الأقران ما نصه : « هناك فرق أساسى من ناحية النمو النفسى بين المولود (الأول) والمولود (الثانى) . فقد لوحظ أن للطفل الأول مركز خاص فى الأسرة ، فهو عندما يولد يكون موضع الرعاية والاهتمام لأنه الطفل الوحيد » .

أما مركز الطفل الثانى ، فهو مركز لا يحسد عليه ، ذلك أننا نلاحظ أن وجود الطفل الأول فى الأسرة يؤثر فى الطفل الثانى وخاصة إذا كان الفارق بينهما فى السن ملحوظاً ؛ فعندما ينمو الطفل الثانى ويترعرع ويدرك ما حوله لا يجد الوالدين من حوله فحسب ، بل يجد كذلك فى الميدان أخاه الأكبر الذى سبقه فى الميلاد والذى يفوقه قوة ويكبر عنه جسماً ووزناً . وكلما ازداد أدرك الطفل الثانى ، يلاحظ أنه أصبح فى مرتبة ثانوية فى المعاملة ، تتضح له من الأمور الآتية : تعطى له اللعب القديمة بعد أن يكون أخاه قد استلمها جديدة واستعملها ، وتعطى له كذلك ملابس أخيه القديمة بعد أن تصبح صالحة للاستعمال إلا قليلا . والذى يزيد الطين بلة ، ميلاد طفل ثالث فى الأسرة ، يصبح موضع رعاية جديدة من الوالدين ، فيقل تبعاً لذلك مقدار الرعاية التى كانت توجه إليه ؛ وهنا يأخذ الطفل الثانى ترتيباً جديداً بين الأخوة ، يصبح طفلا أوسط . إن مركز الطفل الأوسط لا يحسد عليه ، إذ أنه يكون مهاجماً من الأمام (عن طريق الأخ الأكبر) ومن الخلف (عن طريق الأخ الصغير) .

أما عن الطفل الأخير فى الأسرة ، فإن مركزه تحدده العوامل التالية : نجد أولا أن هناك اختلافا فى معاملة الوالدين له عن بقية الإخوة والأخوات ، وميلا لإطالة مدة طفولته ، لأن الوالدين حينئذ يكونان غالباً قد تقدم بهما السن ، وأصبح أملهما فى إنجاب أطفال جدد محدود ، ويمكن اعتبار ذلك نوعاً من النكوص نحو أيام الشباب . وفى بعض الحالات نجد إن الطفل الأخير يكون موضع رعاية خاصة وتدليل من الوالدين أو من أحدهما ، وهنا تدب نار الغيرة والحقد فى نفوس إخوته ، كما يتهمون الوالدين بالتراخى فى تربية الطفل . وتذكرنا أمثال هذه الحالات بقصة سيدنا يوسف ، وما تعرض له من إيذاء نتيجة كره إخوته له لإيثار والديه له بالعطف الزائد .

ويحدث أحياناً أن يكون فى الأسرة طفل وحيد ؛ ويبدو أن فرص إقامة تكيف اجتماعى بالنسبة لهذا الطفل محدودة . إن دراسة سلوك الطفل الوحيد يلقى

ضوءاً على مقدار ما يفتقر إليه هذا الطفل من خبرات يكتسبها لو أن له قرناء فى نفس الأسرة . فعن طريق المقارنة يتبين الدور الذى يقوم به التفاعل بين الإخوة والأخوات فى تكوين شخصية الأطفال وفى نموهم . وقد ذكر (بوسارد) [1] أربع صعوبات تواجه نمو الطفل الوحيد ، فهو يفتقر إلى الآخرين الذين يشاركهم ويلعب معهم كما يكون موضوع عاطفة قوية من جانب الوالدين ، وربما يكون الوالدين من النوع القلق المضطرب البال ، ويترتب على ذلك أن يصبح الطفل موضوع اهتمام زائد ، أو يحاط نموه الانفعالى بسياج يحول بينه وبين النمو الطبيعى .

وبسبب ما يواجهه الطفل الوحيد من صعوبات ، ينشأ – غالباً – نشأة . لا تساعده على التكيف الاجتماعى ، فنجده عنيداً ، صعباً ، حساساً ، ميالا إلى العزلة ، متردداً ، كثير الاعتماد على والديه . وهذه كلها صفات لا تدل على النضج الكامل .

٣ – الاختلافات فى الجنس :

فى السنوات الأولى من حياة الطفل نجد أن ميول الذكور والإناث منهم مشتركة ، بدرجة تجعلهم غير متنافرين ، وعندما يتقدم بهم السن قليلا نلاحظ مظاهر الفرقة بينهم ، وتأخذ هذه الفرقة المظاهر الآتية :

١ – شعور الصبى بالسيطرة على البنت لأنه ذكر ، وهنا تشعر البنت بالحقد على الذكر ، وفى الوقت نفسه تأخذ فى الشعور بأنها أقل منه منزلة .

٢ – يخلق الوالدان فى الأسرة معايير خاصة بالصبى تختلف عن معايير البنت ، فما يقوم به الصبى من السلوك ، قد ترفضه الأسرة إذا قامت به البنت ، وهنا يمنح الأولاد الذكور من الحقوق والامتيازات ما نحرمه على البنت ، إن هذه التفرقة فى المعاملة بين الصبى والصبية تؤثر فى علاقة كل منهما مع الآخر ، مما يؤدى إلى إشعال نيران الغيرة فى نفوس البنات نحو إخوتهم الذكور .

---

(١) جيمس بوسارد : النمو الاجتماعى للأطفال (١٩٤٨) .

٣ – وقد تنكر الأسرة أيضاً سيطرة الأخت الكبرى على إخوتها الذكور الصغار ، بل وربما يحل محل ذلك سطوة الإخوة الصغار على أختهم الكبرى .

كل هذه عوامل تعوق نمو شخصية الفتاة المراهقة ، وتجعلها تشعر بالضيق أحياناً ، وبالدونية أحياناً أخرى . إن التكيف الحقيقى لا يتم إلا فى جو من الحرية والشعور بالأهمية . وكلما ثبت المركز الاجتماعى للفتاة فى الأسرة كلما كان الدور أو الأدوار التى تقوم بها من النوع الإيجابى البناء . إن نمو الشخصية بوجه عام عملية متصلة تتأثر منذ بداية الحياة وتتشكل بحسب ظروف الأسرة والمراكز الاجتماعية التى يشغلها الفرد فى داخل نطاقها وفى خارجها .

٤ – المركز الاجتماعى والاقتصادى :

لقد أحصى (بوسارد) بعض الاختلافات فى اتجاهات العائلات من الطبقات العليا والوسطى والدنيا تجاه أطفالهم ومراهقيهم . تهدف كل أسرة من الطبقا العليا أن يحصل ابنها على مجدٍ كبيرٍ . وغالباً يرغب الآباء فى أن يحمل الابن اسم العائلة ، وأن تسند إليه أعمال الأسرة الواسعة ومسئولياتها . والمركز الاجتماعى فى مثل تلك الأوساط مهم ، ولذلك فحينما يصل الطفل إلى مستوى النضج ، تعطيه الأسرة ما يحتاج إليه من التقدير الذى يساعده على أن يحافظ على مركز الاسرة فتكون النتيجة إذا ما توفر الاستعداد لدى المراهق ، أن يصل إلى درجة كبيرة من النضج المبكر والتحرر والاستقلال . وفى بعض الحالات ، إذا لم تتوفر الخبرة أو القدرة أو الصحة لدى المراهق ، فإنه يعجز أن يصل إلى مستوى طموح والديه ، فتكون النتيجة خيبة أمل الوالدين والصراع بين الوالد والابن .

أما فى حالات الأسرة من الطبقة الدنيا ، فإن الأبناء عادة لا يفتقرون إلى العطف أو الحب فى البداية ؛ إلا أنه عندما يكثر الأبناء ، تتضاعف معها المسئوليات الاقتصادية ، وهنا تبدأ معاملة الآباء للأبناء تتغير . وهناك ملاحظات أخرى ، تبدو فى اتجاهات الآباء نحو الأبناء فى الطبقة الدنيا ، حيث يتوقع من الأطفال أن يسلكوا كالكبار فى سن مبكرة ، لأن الكبار ليس لديهم إحساس بعالم الصغار ، هذا وأن التربية تقوم على الطاعة والعقاب الجسمانى . إن مثل هذه الاتجاهات لا تعطى المراهق الفرصة لأن ينمو نمواً متكيفاً سليماً .

أما فى الأسرة المتوسطة ، فإن نمط المعاملة يقوم على أساس من الرقابة الشديدة ، دون اتباع النظام الصارم ، وفى الوقت ذاته لا يستعمل العقاب الجسدى إلا نادراً ويستبدل هذا العقاب بالتأنيب . ويلجأ أفراد الأسرة المتوسطة إلى الرقابة الشديدة ، خشية ما يقوله الناس عن سلوك أبنائهم . ولا تدل هذه الرقابة على نبذهم لأبنائهم ، بل على العكس من ذلك ، فهم مرغوب فيهم .

وطبيعى أن يكون هناك اختلافات فى تنشئة المراهق ترجع إلى الاتجاهات المختلفة التى تسود الطبقات الثلاث ، والتى يحددها المركز الاقتصادى والاجتماعى فى الأسرة .

وهناك جانب آخر يتضح منه أثر الحالة الاقتصادية فى الأسرة . إن نظام المنزل والترتيبات العائلية الداخلية تؤثر بطريق غير مباشر على النمو ، وكذلك على العلاقات بين الإخوة والأخوات . وواحدة من أهم المظاهر التى تخص المراهق فى منزله ، هو عدد غرف المنزل وسعة هذه الغرف ، وخاصة هل له غرفة خاصة ، وإذا كانت له غرفة خاصة ، فإلى أى حد هو حر التصرف فيها ، بمعنى أن يستطيع أن يختلى بنفسه فى هذه الغرفة ، بعيداً عن أعين الكبار ورقابتهم . أن مثل هذه الترتيبات تساعده على التحرر ، كما تشعره بالاستقلال الذى ينشده .

وهناك مظهر ثان يتصل بالحالة الاقتصادية ، فمن المعتاد أن يبلغ خجل المراهق من منزله ووالديه درجة يرفض معها إحضار أصدقائه للمنزل ، كما لا يسمح لأصدقائه بمقابلتهما . وهذا صحيح بالنسبة للكثير من الشباب الصغير فى الكليات الذين تفزعهم فكرة احتمال زيارة والديهم للكلية ومقابلتهما لأصدقائهما . وإذا حدث هذا الحادث المخيف فإنهم سيوجهون لوالديهم كل العبارات غير المهذبة ، مظهرين خجلهم من طريقة لبسهم ، والأشياء التى يفعلوها وطريقة ضحكهم والموضوعات التى يختارونها فى الحديث .

٥ — تغيير الموطن :

إن تغيير الموطن ، مظهر عام للحياة الحديثة ، ويظهر غالباً كعامل هام فى تكيف المراهق الاجتماعى ، وفى علاقاته مع عائلته . والعائلات بسبب تعقيد الحياة والمرتبات الأحسن والتنظيمات الحكومية المتزايدة ، تضطر الأسر إلى الانتقال من

بلد لآخر ، وقد أصبح نتيجة لذلك ، أن المراهق لا يقيم فى منزله مدة طويلة ، أو حتى فى مدينته التى ولد فيها .

إن مراهق اليوم الذى يعيش فى عائلة متحركة يواجه مشكلات معينة . وكما أوضح (بوسادر) أن « تغيير محل الإقامة وكثرة الانتقالات من مكان لآخر يجعل حياة المراهق مضطربة ويقلل من قيمة الولاء للمكان الذى يولد فيه الشخص » . هذا والمراهق الذى تكثر تنقلات عائلته يذهب من مدرسة إلى أخرى ، ويعانى الكثير من الناحية الأكاديمية ، وربما يصبح متأخراً لدرجة خطيرة ، فالمدرسون وطرقهم تختلف ، والكتب الأساسية والمناهج ليست دائماً موحدة .

وهناك أيضاً أصدقاء المراهق ، والانتقال إلى مجتمع جديد ، معناه فقدان الأصدقاء القدامى ، وضرورة البحث عن أصدقاء آخرين جدد ، وكثيراً ما يجد الفرد الصعوبات فى تكوين صداقات جديدة وبناء علاقات اجتماعية جديدة . وربما يكون الفرد فى مدرسته القديمة ناجحاً فى فصله ، وعندما ينتقل إلى مدرسة جديدة ، يصبح غير معروف ولا يهتم به أحد . وفى مثل هذه الأحوال يعمد المراهق إلى العودة لعائلته يبحث عن التقدير والعطف والأمن .

وربما يقدم المجتمع الجديد فروقاً ثقافية كبيرة ، إذا قورن بمجتمع المدينة السابقة . وربما يكون هناك اختلاف فى المعتقدات وطرق جديدة للحياة والتفكير والعمل . وربما يكون التغيير من مجتمع لآخر ، من مجتمع ريفى إلى آخر مدنى ، أو من مدينة تقع فى أقصى الجنوب ، إلى مدينة أخرى تقع فى الشمال وهكذا . وقد يقع بعض المراهقين فى الحيرة والاضطراب والقلق بسبب هذا الاختلاف فى الأجواء وقد يصبح البعض الآخر عدوانياً . وهنا تبدو الحاجة ماسة لتقديم المساعدات للمراهق ليصبح أكثر تكيفاً للمجتمع الجديد حتى يصير جزءاً منه . وبدون هذه المساعدة ربما يتعرض المراهق إلى الكثير من المشكلات ، فى وقت يكون فيه فى حاجة شديدة إلى الاطمئنان والاستقرار والهدوء الانفعالى .

تكيف المراهق مع الحياة المدرسية

المشاكل التعليمية واتجاهاتها :

منذ وقت ليس ببعيد كانت حياة التلميذ فى المدرسة وميوله أموراً منفصلة

تماماً عن حياته المنزلية . كان الآباء يشعرون أن مسئوليتهم نحو أبنائهم تنتهى بمجرد إلحاق أبنائهم بالمدرسة ، وعلى المدرسة والمدرسين تقع بقية العبء فى تربية الأبناء ، وفى الوقت نفسه كانت المدرسة والمدرسون تستبعد الآباء من برامجهم التعليمية ، إلا إذا ظهر أن التلميذ عاجز أو غير متقبل لنظام المدرسة .

أما الآن ، فهناك اتجاه جديد ظاهر يهدف إلى إيجاد تعاون أكبر بين التلميذ وآبائه ومدرسيه ، وقد أثبتت تجربة مجالس الآباء ، نجاحها فى هذا السبيل ، ذلك أنه عن طريق هذه المنظمات تمكن الآباء وأعضاء هيئة التدريس من دراسة حاجات الصغار ، ومن وضع الطريقة والوسيلة اللازمة لإشباع هذه الحاجات ، وهكذا تصبح حاجات التلميذ وقدرته وميوله أموراً مدروسة بالتعاون بين المدرسة والمنزل ، إن هذا النمط من العلاقة التى تنشأ بين المدرسة والبيت من شأنه أن يمهد السبيل للمسئولين لكى يفهموا الفرد المراهق فهماً صائباً ، فى سبيل مساعدته على التكيف ؛ أكثر مما لو سار كل من المدرس والوالد والتلميذ فى اتجاهات مختلفة متعارضة ، كل مستقل عن الآخر دون مراعاة للآخرين .

اتجاه المراهق نحو الخبرات المدرسية :

أصبح المجتمع فى الوقت الحاضر ، أكثر إدراكاً للمشاكل المدرسية الخاصة بالمراهقين والمراهقات . وفيما يلى أسئلة وجهها عدد من المراهقين تتعلق بالحياة المدرسية .

١ – هل يجوز للفتى أو الفتاة اختيار المدرسة الثانوية التى سيلحق بها ؟

٢ – هل يرغم المراهق على الدراسة فى الوقت الذى يفضل فيه الالتحاق بعمل ما ؟

٣ – ما هى الظروف المشجعة على الدراسة بالمنزل ؟

٤ – هل من الأفضل أن يعطى الطالب واجبات كثيرة بحيث لا تتيح له وقتاً كافياً للفراغ ؟

٥ – ما هى أحسن الوسائل للمذاكرة ؟

٦ – هل من الممكن أن يكون الفرد ناجحاً فى مادة وفاشلا فى أخرى ؟

٧ – لماذا يصعب على بعض الطلاب الوقوف والتحدث فى الفصل ؟

٨ - ما أكثر المواد الدراسية ملائمة للفتى والفتاة ؟

٩ - لماذا لا يعطى الطالب الحرية فى اختيار المواد التى يرغب فى دراستها ؟

١٠ - هل يرغم الطالب على دراسة مواد ليس لها قيمة فى الحياة العامة ؟

١١ - كيف يمكن للطالب كسب الأصدقاء فى المدرسة ؟

١٢ - لماذا يكون بعض الطلاب محبوبين جداً ، بينما آخرون على عكس ذلك مجهولين لا يحس بهم أحد ؟

١٣ - كيف يمكن إرضاء المدرسين خصوصاً الذين يثورون دائماً ؟

١٤ - إلى أى حد يجب أن تصل الصداقة بين الطلاب والمدرسين ؟

١٥ - هل للعمل بعض الوقت أثر على النجاح المدرسى ؟

من ذلك نرى أن الطالب إذا التحق بالمدرسة الثانوية واجه عدة مشاكل ، أو مواقف جديدة عليه ، تحول بينه - عادة - وبين التكيف مع المدرسين والزملاء ومواد الدراسة . كل هذه المشاكل تتجمع وتسبب له الحيرة والارتباك ، إلا إذا لقى التوجيه والمساعدة لمواجهة هذه المشاكل . إن أى توجيه خاطئ ، يقدم على إرغام المراهقين على تقبل آراء لا تناسبهم يؤدى - عادة - إلى قلقهم واضطرابهم . وعلى العكس من ذلك ، فإننا عن طريق الصراحة والتقدير لآراء الفرد يمكن أن نصل إلى تخطيط يرضى المراهق والمدرسة والآباء .

اقتراحات لتحسين العلاقات المدرسية :

إن المشاكل العامة التى تواجه المراهق خلال حياته المدرسية يمكن حصرها فيما يلى :

(أولا) اختيار المدرسة أو الكلية الملائمة .

(ثانيا) إنماء عادات دراسية صالحة .

(ثالثاً) المناهج الدراسية .

(رابعاً) النشاط الاجتماعى بالمدرسة .

(خامساً) علاقة المدرس بطلابه .

(سادساً) عوامل النجاح فى الدراسة .

(أولا) اختيار المدرسة أو الكلية

إن اختيار المراهق لنوع دراسته الثانوية (تعليم ثانوى عام أو تجارى أو صناعى أو زراعى) ، أو اختيار الكلية الجامعية أو المعهد العالى الذى يواصل فيه دراسته للحصول على مستوى عال ، تخضع فى الكثير من الحالات ، إلى رغبة الآباء ، من جهة ، وإلى القواعد والتنظيمات التى تفرضها السلطات التعليمية ، من جهة أخرى ، دون مراعاة لرغبات واتجاهات الفتى أو الفتاة . إن الكثرة العظمى من الطلاب لم تستطع إعداد أنفسهم لمجال مهنى معين يتفق مع ميولهم واستعداداتهم ، إما بسبب القيود التى تفرضها السلطات التعليمية ، أو بسبب أن بعض الكليات تستهوى آباءهم من الناحية الاجتماعية والمادية . بينما مجموعة صغيرة نسبياً من الطلبة تستطيع أن تتخذ من قراراتها فيما يختص بالمجال النوعى لدراساتهم (طب ، هندسة ، قانون ، محاسبة ..... الخ) وفقاً لرغباتهم وبمساعده آبائهم .

وفى اعتقادنا أن حرية اختيار المراهق لدراسته ، عامل مهم لضمان نجاحه ، ذلك النجاح الذى يجنبه الفشل فى حياته الدراسية والعملية ، ويحقق له نتيجة لذلك التكيف الصحيح .

ونحن لا نعنى ، عندما نقرر مبدأ الحرية فى الاختيار ، أن نترك الطالب دون أى توجيه تربوى أو مهنى . إن عملية التوجيه أصبحت فى الوقت الحاضر أمراً ضرورياً ، وهى تتضمن المساعدة الفردية التى يقدمها الموجه إلى الفرد الذى يحتاج لمساعدته ، وذلك لكى ينمو فى الاتجاه الذى يجعل منه مواطناً ناجحاً قادراً على أن يحقق ذاته فى الميادين الدراسية أو المهنية أو غيرها ، وأن يتوافق فيها بدرجة تحقق له الشعور بالرضا والسعادة .

ويمكننا أن نقول أن مهمة الموجه هى مساعدة الفرد على دراسة مشكلته التربوية أو المهنية ، وتحليلها ، وعلى أن يجمع المعلومات التى تتصل بهذه المشكلة ، سواء كانت هذه المعلومات متصلة بالطالب نفسه أو متعلقة بالعالم المحيط به ، ثم معاونته على أن يقوم بعملية تنظيم هذه المعلومات وتقديمها ، ثم مساعدته على أن

يفكر فى الحلول المختلفة لهذه المشكلة . وبعد ذلك يترك له حق اختيار الحل الذى يرى أنه أنسب له ولظروفه ، والذى يتفق مع الحقائق التى توصل إليها . وقد يحدث بعد ذلك أن يرى الفرد أن من الضرورى له أن يعيد النظر فى الحل الذى ارتضاه لنفسه وبنفسه فيعدله أو يغيره . وهنا أيضاً – يجد الفرد أن الموجه مستعد لمساعدته على إعادة النظر من جديد فيما يتعلق بالحلول التى سبق له أن أقر ملاءمتها بالنسبة للموقف . فمهمة الموجه يمكن تلخيصها فى أنها تبصير للطالب بالمشكلة التى يعانيها ، ثم إنارة الطريق أمامه ليضع لنفسه بعض الحلول القابلة للتعديل حسب الظروف (١) .

ويتطلب ذلك فى الموجه التربوى :

١ – مساعدة الطالب على أن يقيم استعداداته العقلية وميوله المهنية والدراسية وسماته الشخصية .

٢ – مساعدة الطالب على معرفة الإمكانيات التربوية المتاحة له .

٣ – اختيار المدارس أو الكليات أو المعاهد التى تتلاءم مع اختياره الدراسى .

أما إذا كان الأساس الذى يقوم عليه اختيار الطالب لمدرسته أو لكليته أو لمعهده ، تحدده عوامل – كما هو حادث فى الوقت الحالى – من بينها : توزيع الطلاب على الكليات المختلفة حسب المجاميع أو الرغبة الشخصية للوالدين ، أو السمعة التى تتصل بنوع معين من التعليم ... الخ ، فلا شك أن فى هذا الاتجاه خطورة كبيرة على صحة الأبناء النفسية وعلى مستوى الإنتاج العام للبلاد .

وإذا كنا نرجو لأبنائنا المراهقين تكيفاً سليماً ، وجب علينا ألا نملى عليهم نوعاً معيناً من التعليم إملاء عشوائياً ، أو وفق الهوى أو وفقاً لمنزلة اجتماعية معينة . يجب أن يكون توجيهنا لهم إلى نوع التعليم الذى يتفق وقدراتهم العامة واستعداداتهم الخاصة . فإذا تيسر لهم مثل هذا التعليم كان نجاحهم فيها يكاد يكون متطوعاً به .

---

(١) التوجيه التربوى والمهنى للدكتور عطية هنا – ١٩٥٩ ص ٢٢ .

(ثانياً)إنماء عادات دراسية صالحة

يتعرض الكثير من الطلاب إلى مشكلات تتصل بالدراسة : مكان المذاكرة ، توزيع أوقات المذاكرة ، تعارض المذاكرة مع الرغبة فى النشاط الاجتماعى ، فهم الكتب المدرسية ، القيمة الوظيفية للمواد الدراسية .

إن المراهق المحظوظ هو الذى تتاح له فرصة الحصول على حجرة خاصة به حيث ينفرد بكتبه ويتابع دراسته بهدوء بعيداً عن مشاغل المنزل .

وعلى الرغم من أن الفتى أو الفتاة يجب أن يأخذ نصيبه من المسئوليات المنزلية ، فإن هذه المسئوليات يجب أن تحدد بحيث لا تتعارض مع الوقت المخصص للمذاكرة . ومن ناحية أخرى يجب أن تسمح له المذاكرة بفترة يسترخى فيها ، أو يزاول فيها نشاطه الاجتماعى . لذلك . كان من الواجب على الآباء الاشتراك مع أبنائهم المراهقين فى وضع جداول للمذاكرة وأوجه النشاط الأخرى ، وفيما يلى نموذجاً لهذا المخطط :

من		إلى		
د	س	د	س	
٣٠	٣	٣٠	٤	العودة من المدرسة . نشاط ترفيهى
٣٠	٤	١٥	٥	مذاكرة لعلم واحد
١٥	٥	–	٦	» » آخر
	٦	٣٠	٧	وجبة العشاء – استراحة
٣٠	٧	١٥	٨	مذاكرة علم ثالث
١٥	٨	٣٠	٨	استراحة . الاشتراك فى الحديث مع الأسرة – الاستماع للراديو
٣٠	٨	١٥	٩	مذاكرة لعلم رابع
١٥	٩	٤٥	٩	تحضير كتب وأدوات اليوم التالى

إن هذا الجدول يحقق للطالب استذكار دروسه بطريقة لا تسبب له التعب والملل ، كما أنه يتيح له الفرصة للترفيه عن نفسه والاشتراك مع أفراد الأسرة فى الحديث والقيام بالأعمال المنزلية ، كما أن لهذا الجدول قيمة أخرى تتلخص فى أن هذا التنظيم يحول بين الطالب وقضاء أكبر وقت ممكن فى النشاط الاجتماعى والرياضى ، مما قد يؤدى إلى إهماله لدراسته . إلا أننا يجب أن نشير ، فى الوقت ذاته ، أنه من الخطأ حرمان الطالب من ممارسة هذا النشاط ، ولذل يحسن وضع خطة أخرى تسمح له من ممارسة الألوان الاجتماعية والرياضية المحببة إلى نفسه ، مع مراعاة ظروفه الدراسية .

ومن جهة أخرى ، فمن واجب المدرس أن يقوم بالتوجيه الفردى للطلاب فيزودهم بأحسن الطرق التى تساعدهم على الاستذكار . وهناك مهمة أخرى تقع على عاتق الآباء ، ألا وهى تشجيع الأبناء على تطبيق ما درسوه فى المدرسة . فإذا كانت الفتاة ، مثلا ، تدرس الاقتصاد المنزلى يجب تشجيعها على القيام بعمل بعض وجبات الأسرة ؛ وكذلك دارس الميكانيكا يجب أن يمنح الفرصة لإصلاح ما يمكنه من أدوات المنزل ؛ وكذلك الفتاة التى تدرس تصميم الأزياء ، يجب أن تساهم فى حياكة ملابس أمها وإخواتها . إن مثل هذا العمل يجعل المراهق والمراهقة يشعر بأهميته ، أما إذا قوبل بالمعارضة عندما يحاول تطبيق خبراته المدرسية فى المنزل ، فإن ذلك يسبب له اليأس ويدفعه إلى الشك فى قدراته .

(ثالثاً) أهمية المنهج فى إعداد المراهق ونموه

يجب أن تكون المناهج فى المدرسة الثانوية متنوعة ، حتى يعطى لكل فرد الفرصة ليعد إعداداً كافياً لتهيىء له الفرصة ليكون مواطناً صالحاً . كذلك يجب أن تلائم المناهج ميول وقدرات مختلف الدارسين ، كما يجب أن تتضمن كل العوامل المقيدة التى تساعد الطلاب على التصرف فى أوجه النشاط فى الحياة اليومية .

والاتجاه اليوم يسير نحو منهج الخبرة حيث تساعد المواد المدروسة على اكتساب الخبرات . إن مثل هذا المنهج يهدف إلى إعداد الطالب لطرق الحياة

والنشاط الخارجى ، سواء أكان سيواصل دراسته الجامعية أم سيترك المدرسة الثانوية للعمل وكسب الرزق . إن مثل هذا المنهج سوف يساعد الطالب على تكوين مجموعة من العادات والاتجاهات وألوان المعرفة التى ستضمن له النجاح فى تحمل المسئوليات .

إن المنهج الملائم المدروس على أسس تربوية ونفسية سيكون أكبر عون للطالب للتفكير باستقلال والتدريب على السيطرة على عواطفه وتحمل المسئولية كفرد يسهم فى بناء الجماعة .

(رابعاً) النشاط الاجتماعى فى المدرسة

كثيراً ما يشعر الطالب الجديد فى المدرسة الثانوية بالرهبة لمواجهة زملاء جدد فى بيئة جديدة ، ولذلك فإن المدارس تحاول فى الوقت الحاضر إزالة هذا الشعور ، ومنح الطلاب أكبر فرصة للتأقلم فى البيئة المدرسية الجديدة ، وذلك بتنظيم الرحلات وإشراك التلاميذ فى الندوات التى تقيمها المدرسة وتعويدهم على النظم المدرسية .

وإلى جانب دور المدرسة ، يجب أن يبذل الطالب من جانبه جهداً ليشترك فى الجماعة المدرسية الجديدة ويتكيف معها . إن الصداقة فى المدرسة تقوم على أساس تشابه الميول والخبرات . وتلعب النوادى المدرسية دوراً هاماً فى تكوين مثل هذه الصداقات ، إنه عن طريق الاشتراك فى هذه النوادى يتعلم الطالب كيف يعيش وكيف يتعامل مع الآخرين ، وإذا رفض الاشتراك فى النوادى ، كان معنى ذلك خوفه من الناس أو عدم تكيفه مع البيئة المدرسية .

ومن الممكن أن يساهم الآباء ، بطريقة غير مباشرة ، فى تكوين صداقات مدرسية ، وذلك عن طريق السماح لأبنائهم بتبادل الزيارات . فالتلميذ الذى نشأ فى بيئة تشجع العلاقات الاجتماعية على أساس من التعاون والتسامح لا يجد صعوبة فى اكتساب حب الآخرين .

وعلى العكس من ذلك التلميذ المسيطر عليه فى منزله لا يمكن أن يمارس رغباته فى علاقته مع زملائه إذا رغب فى مصادقتهم .

وهناك من الآباء من يغرس فى أولادهم حب التعالى والتعصب ، مما يجعل من الصعب عليهم أن يكتسبوا محبة الغير . هؤلاء الآباء يعتقدون أن الزى الجميل والمظهر البراق – إلى جانب المال الوفير – جدير باكتساب محبة الغير لأولادهم ، ولكنهم يشعرون أنه إذا لم تتوفر إلى جانب هذه المظاهر ، صفات أخرى ، كالتواضع والتسامح ، أصبحت المظاهر الخارجية سبباً للنفور والشك من الأبناء .

ويلعب المدرس دوراً هاماً فى تهيئة الجو الاجتماعى فى المدرسة ويكون ذلك بخلق جو من الود والترابط والتعاون والمشاركة الوجدانية بين التلاميذ بعضهم وبعض ، بحيث يكونون مجتمعاً حياً يمثل المدرسة أحسن تمثيل . والأساس الذى يؤدى إلى تحقيق ذلك الهدف هو العمل على إشباع حاجات التلاميذ الاجتماعية . فالتلاميذ يحتاجون إلى تقبل الأقران والكبار لهم ورضاهم عنهم ، كما يحتاجون إلى الشعور بأهميتهم وإلى تقدير أعمالهم ، كذلك يحتاجون إلى الشعور بأنهم جزء من جماعة ينتمون إليها . إن كل تنظيم اجتماعى ينكر هذه الحاجات من شأنه أن يولد البؤس وسوء التكيف النفسى والاجتماعى . ويمكن تحقيق النمو الاجتماعى للتلاميذ بوسائل وأساليب منها :

١ – الاشتراك فى النوادى المدرسية :

يجب تشجيع المراهقين على الاشتراك فى النوادى بحيث يصبح كل طالب عضواً فى نادى ، وأن يقوم بدور فى هذا النادى . فالواقع أن الحياة الاجتماعية فى المدرسة تمارس بشكل أوضح خارج قاعات الدراسة . وكذلك يجب أن يشرف على هذه النوادى موجهون يفهمون المراهقين وحاجاتهم . وقد يكون الطالب الذى لا يرغب فى الاشتراك فى النادى أول شخص فى حاجة إلى هذا النوع من النشاط ، ولذلك يجب أن توجه عناية خاصة بمثل هذا الطالب ومساعدته على الاندماج فى الحياة الاجتماعية بالمدرسة ، وذلك عن طريق الاشتراك فى النادى المدرسى . فالمراهق يجب أن يتعلم أن يعيش مع الناس ، فإذا رفض الاشتراك فى النادى ، كان معنى ذلك خوفه من الناس أو عدم تكيفه مع البيئة المدرسية .

يعتبر النادى المدرسى أحد أنواع النشاط الاجتماعى المدرسى ، فهو أحد الوسائل التى تعتمد عليها المدرسة فى تحقيق التنشئة الاجتماعية للطالب فهو

يضفى جواً ملائماً لممارسة النشاط الحر فى أوقات الفراغ التى تتخلل اليوم المدرسى طوال العام الدراسى ، كما أنه يهيىء لطلابه فرصة الاشتراك الجماعى فى أوجه مختلفة من النشاط كألعاب التسلية والموسيقى والقراءة ، فضلا عن أنه مركز تجميع المجالس واللجان المدرسية .

٢ – الجميعات التعاونية المدرسية :

تعنى المدرسة بإنشاء جميعة تعاونية يسهم فيها طلاب المدرسة بصورة تؤدى إلى تنشئتهم وتعويدهم على التعاون وتدعم الحركة التعاونية التى تعتبر أحد المقومات الأساسية لأهداف مجتمعنا العربى الجديد ، وبذلك يكون الهدف الأساسى للجمعية التعاونية المدرسية هو تنشئة جيل مؤمن بنظام التعاون الاجتماعى الاقتصادى .

إن التعاون المدرسى يحقق للطالب نتائج تربوية عديدة فى تكوين العادات الصالحة ، وتوجيه السلوك الجماعى السليم وإكساب الطلاب مهارات فى تكوين العلاقات الاجتماعية والخبرات والمعارف الجديدة المرتبطة بالنشاط التعاونى ، فضلا عن اكتساب المميزات والاتجاهات الصالحة التى تساعد كثيراً على خلق المواطن العربى الصالح .

٣ – جمعيات الخدمة العامة المدرسية :

ومن أهم أوجه النشاط الجماعى المدرسى اتجاه المدرسة الحديثة إلى إنشاء جمعية الخدمة العامة المدرسية التى تهدف إلى تهيئة الظروف الملائمة لتنشئة الطلاب تنشئة صالحة ، كما تدربهم على القيام بواجبهم نحو خدمة مدرستهم ، عن طريق اشتراكهم فى شعب النشاط المهنى (شعب الكهرباء والميكانيكا والنجارة ... إلخ) فيساهمون فى إنتاج ماتحتاج إليه المدرسة من أثاث وأدوات بسيطة . إن هذه الجمعيات تساعد على إكساب الطلاب المهارات والاتجاهات الصالحة للإسهام بواجبهم للخدمة العامة المحلية فى بيئتهم والخدمة القومية فى مجتمعهم .

---

(١) ارجع لكتاب : الخدمة الاجتماعية المدرسية تأليف الأستاذ عدلى سليمان واسماعيل رياض ، ١٩٦٠ (١٦٠ – ١٦٧) .

(خامساً) العلاقة بين المدرس والمراهق

العلاقات الإنسانية (العلاقات بين المدرس والطالب) :

تلعب العلاقة بين المدرس والطلاب دوراً هاماً فى بناء شخصياتهم بدرجة أنه يمكن اعتبارها المفتاح الموصل إلى نجاح الموقف التعليمى أو فشله . ومن ثم يحرص علم الصحة النفسية على أن يدخل من الوسائل التى قد تبدو فى مظاهرها تافهة ولكنها فى حقيقة الأمر تؤدى إلى أن تكون العلاقة بين المدرس وطلابه علاقة صحية سليمة .

إن الطلاب الصغار كالمرآة تعكس حالة المدرس المزاجية واستعداداته الانفعالية ، فإن هو أظهر روح المرح والاستبشار والتفتح للحياة ، كان خليقاً بطلابه أن يظهروا الابتهاج وروح الود والتجاوب معه . أما إن هو أظهر الاكتئاب والضيق والتبرم وسرعة التوتر ، لم يجد من تلاميذه آلاماً واجههم . كذلك لا ينبت المدرس الذى اضطربت نفسه واختل الجانب الانفعالى من شخصيته إلا تلاميذ مضطربين انفعالياً ومنحرفين مزاجياً . فالمدرس الذى يتصف بأنه شديد الميل إلى العدوان والسيطرة يضطر تلاميذه إلى أن يكونوا جبناء أميل إلى الانسحاب أو إلى أن يكون الواحد منهم كثير الميل إلى العدوان ، وهم يحاولون التنفيس عن هذا الميل عن طريق معاكسة زملائهم ، واتخاذ العنف وسيلة للتعامل مع الناس عموماً . كذلك يلاحظ أن المدرس الذى يحقر تلاميذه ويهون من شأنهم ويسخر من قدراتهم ، يضطرهم إلى أن يسلكوا سبيل الغش والكذب والخداع حتى يمكنهم أن يواجهوا مطالب مدرسهم المتعسفة .

فالعلاقة بين المدرس وتلميذه ليست أمراً بسيطاً ، إذ يحددها ويتدخل فيها مجموعة من العوامل المعقدة ، فالتلميذ قد يتأثر فى علاقته بمدرسه وبعلاقته مع والديه ، بمعنى أن العلاقة التى تربطه بأبيه إذا كانت علاقة احترام فإنه يحترم المعلم ، وإذا كانت علاقة سيئة فإنه يسىء إلى المعلم ؛ كذلك نظرة التلميذ لمدرسه ، قد تتأثر بنظرة والده أو نظرة المجتمع الذى يعيش فيه إلى المدرسين عامة . فهذه النظرة تحدد درجة تقدير التلميذ أو عدم تقديره لمدرسيه ، كذلك

المدرس قد يتأثر بظروفه خارج المدسة ، وبكونه متزوجاً أو غير متزوج ، منجباً لأطفال أو غير منجب ، كذلك قد يتأثر المدرس فى علاقته بتلاميذه بعلاقته مع مدرسيه أيام تلمذته أو بعلاقته مع والده أيام طفولته .

المعلم بديل للأب :

يمر الطفل خلال السنوات الأولى من حياته بخبرات عدوانية بسبب ما يفرضه الوالدان عليه من قيود وقوانين تكون مصحوبة أحياناً بنوع من القسوة . هذه المشاعر العدوانية التى كان يوجهها الطفل نحو الوالدين تتحول إلى أشخاص آخرين يشغلون عملا له من طبيعته عمل الوالدين . ولهذا يجد المعلمون أنه قد تحولت إليهم نفس المواقف التى كان الطفل يقفها حيال والديه فى السنوات الأولى ، فنجد التلميذ الذى يكره والده بسبب قسوته عليه ، قد يجد فى المدرس متنفساً لا يستطيع أن يجده فى المنزل ، فتنتقل الكراهية الناشئة من قسوة الوالد إلى المعلم بحكم ما بين المعلم والوالد من أوجه الشبه فى عقل الطفل . وقد تنشأ كراهية التلميذ لمدرسه لأسباب أخرى منها شعور الطفل بعدم الأمن بسبب مايحدث فى الأسرة من شجار بين الوالدين أو مرض أحدهما أو تدهور اقتصادى يصيب الأسرة ... إلخ . كل ذلك يجعل الطفل يفقد الثقة بنفسه وبالناس وبالمدرسة وبالمدرسين ، وهنا يتخذ التلميذ من السلطة ممثلة فى مدرسيه هدفاً للعدوان .

تلك هى بعض الدوافع التى تدفع فئة من التلاميذ إلى مضايقة مدرسيهم ، فى الوقت الذى يشعر فيه هؤلاء المدرسون نحوهم بكل شعور طيب حيث يبذلون كل جهد لمساعدتهم على أن يتعلموا وينجحوا .

ومن الممكن أن نصل إلى فهم أسباب هذا السلوك الشاذ إذا ماعلمنا أن هؤلاء التلاميذ يختزنون ضغائن مكبوتة ومشاعر عدوانية كامنة فيهم ، وهم فى هذا يشبهون أولئك الذين يحملون قطعاً من الديناميت فى انتظار من يلمسها ، إن هؤلاء التلاميذ يحسون أن كل شخص يمثل السلطة إنما يهدد سلامتهم أكثر من الديناميت الذى يحملونه .

وبناء على ذلك يلزم ألا يقابل المدرس سلوك التلاميذ بما تزيد هذه الكراهية

نحوهم ، وإنما ينبغى أن يقابله بما يخففها بالتدريج ، كما يجب أن يقابل المعلم مشكلات الطفل بالصبر والأناة والتفهم وحسن التوجيه .

وهناك ناحية أخرى تبين أهمية الدور الذى يقوم به المدرس كأب بديل . فبعض الأطفال لا يشعرون بالأبوة الحقيقية . وهم لذلك يبحثون عن علاقات عاطفية مع شخص ما ، يستطيع أن يحل محل الوالدين . وهنا يحين للمعلم فرصة مواتية لأن يقدم لهؤلاء الأطفال القلقين المضطربين ما يحتاجون إليه من عطف وأمان وحاجة بالانتماء . والغريب أن هؤلاء التلاميذ الذين يكونون فى أشد الحاجة إلى محبة المعلم وعطفه واهتمامه ، هم الذين لايمكن احتمالهم بسبب مايصدر عنهم من سلوك شاذ ، ذلك أنهم يتباهون بأعمال الشغب والعدوان داخل حجرة الدراسة . وما هذا السلوك إلا وسائل يستسيغها التلاميذ للدفاع عن أنفسهم من جهة ، وكمظهر من مظاهر العناد والعدوان من جهة أخرى .

والمدرس قليل الخبرة بأصول الصحة النفسية ينظر إلى هذا الشغب على أنه نوع من التحدى ، ومن ثم تزيد كراهية المعلم للتلميذ . وفى بعض الحالات تتسع الدائرة حتى يصبح المعلم فى موقف حرج يضطره إلى نقل التلميذ مصدر الشغب إلى فصل آخر . ونقل التلميذ إلى فصل آخر عمل خاطئ لأنه اعتراف بضعف المعلم ، فالمدرس الناجح هو الذى يسعى لمعرفة نفسية كل تلميذ قصد مساعدته والأخذ بيده . أما المدرس الذى يعالج العدوان الذى يقوم به التلميذ بعدوان يقوم به هو ، فى شكل نقل تلميذ من فصل إلى فصل آخر ، أو توقيع عقوبات أو إصدار أوامر قصد مضايقة التلميذ ، فهذا أكبر دليل على عدم نضجه من الناحية الوجدانية والعاطفية .

وهناك ناحية ثالثة تبين أهمية الدور الذى يقوم به المدرس كأب بديل . هناك فئة من الأطفال تشعر بالنبذ . إن الأطفال المنبوذين من والديهم يحتاجون إلى الاطمئنان العاطفى فى المدرسة ، إذ أنهم محرومون من الأبوين الحقيقيين بالمعنى المقصود فى علم النفس ، فهم لذلك يلتمسون هذه العلاقات العاطفية فى أى شخص يمكن أن يأخذ دور الوالدين . والطفل المطمئن من حب والديه يمكنه أن يحقق نجاحاً مبكراً فى بلوغ الاستقلال العاطفى ، وأما غير المطمئن عاطفياً فإنه

يحاول أن يحصل على أى علاقة عاطفية خلال طفولته وحتى خلال حياته . إن الطفل غير المطمئن عاطفياً فى حاجة شديدة إلى أن يحظى بحب مدرسه .

وتختلف وجهة النظر التى تنادى بها هنا عن مبدئين من مبادىء التربية القديمة : أولهما يتعلق بالسيادة التى يجب أن تقوم فى بناء العلاقات بين المدرس وتلاميذه ، وثانيهما ضرورة وجود مسافة اجتماعية بين المدرسين وتلاميذهم . أما عن المبدأ الأول فمضمونه أن المدرس الذى لايسود ، مدرس ضعيف . ويعتمد هذا المبدأ على النظرية التى تقول بضرورة توقيع العقاب على المخالفين والمقصرين من التلاميذ وإرهابهم عن طريق السلطة . وهذا العمل الحاسم السريع ، هو الذى يضع حداً لكل سلوك غير مقبول يصدر عن التلاميذ . أما المبدأ الثانى فينادى بأن الاحتفاظ بالاحترام بين المدرس والتلميذ متوقف على عدم الاندماج معه ، ومن ثم تلجأ بعض المدارس التى تدين بهذا المبدأ إلى أساليب مختلفة لتأكيده ، منها : ضرورة إطلاق ألقاب على المدرسين ، جلوس المدرس على مقعد موضوع على قاعدة مرتفعة أمام التلاميذ ، عدم تناول المدرس لطعام وجبة الغداء مع التلاميذ ، بل يجب أن يعد له مكان خاص بعيد عن التلاميذ ... إلخ .

إن العلاقة الإنسانية بين الرئيس والمرؤوس أو بين أصحاب العمل والعمال أو بين المدرس والتلاميذ يجب أن تقوم على أساس من الود والتعاطف . ولا يمكن تنظيم علاقة من هذا النوع بين الأفراد على اختلاف طبقات أعمالهم عن طريق القوانين واللوائح ، ذلك أن المسألة لاتتعدى أسلوباً خاصاً فى المعاملة . ويتضح ذلك جلياً عند زيارة مدرسة لاتتمتع بعلاقات اجتماعية ناجحة ، فالطريقة التى يحيى بها التلاميذ مدرسيهم والأسلوب الذى يخاطب به المدرسون تلاميذهم ، يستطيع أن يحكم منها الرائى لأول مرة أن العلاقات التى تربط الطرفين إنما هى علاقات تقوم على الود والتفاهم والصداقة ، لا على السلطة والسيادة .

بناء على ذلك نستطيع القول أنه من أول واجبات المعلم هو أن يكسب حب التلاميذ له ، ويجب أن يكون ذلك أمراً فردياً . فالمعلم العاقل هو الذى يسبق التلاميذ فى التعرف بهم ، وعليه أن يحاول أن يجد أشياء طيبة فى كل تلميذ

على حدة ، وأن يعبر عن تقديره لهذه النواحى الطيبة علناً وفى كل وضوح ، وعليه كذلك أن يحاول فهم الظروف العائلية لكل تلميذ ، والشدائد التى يواجهها واحتياجاته فى المدرسة . والناظر الحكيم هو الذى يعمل الترتيبات ليزور المعلمون كل تلميذ فى بيته فى أوائل العام الدراسى ، فهذا الأسلوب فى التربية يقوى الصلة بين المدرس وتلاميذه ، كما يعمل على تدعيم العادات الاجتماعية الطيبة فى المجتمع .

ومن الخطأ أن يبدأ المدرس علاقته بالتلميذ عن طريق إظهار السلطة ، أو النقد أو التجاهل ، بل يجب على المعلم ألا ينقد التلميذ أو يلومه ، حتى يتم الوفاق والتعارف بينهما . ذلك أن هذا الأسلوب يثير – بكل تأكيد – الخصومة ويدفع التلاميذ إلى أن يسلكوا مسلكاً عدائياً نحو المدرسة . ويؤيد هذا الرأى (أوجست يكهورن) فهو يحدثنا عنها من واقع تجاربه كمدرس وناظر مدرسة ومدير لأكبر مؤسسة للأحداث المنحرفين فى مدينة (فينا) يذكر (ايكهورن) أن المعلم حين يستخدم وسائل عنيفة مع التلاميذ المقصرين فإنه يستخدم فى الحقيقة نفس الوسائل التى تدخل الصبى فى صراع مع المجتمع . إن هذه الوسائل بدلا من أن تخفف الموقف نجدها تزيد العداء وتكشف عن العدوان الكامن فى الصبى ، ومن أجل ذلك لم يكن (ايكهورن) يفرض نظاماً قاسياً فى المؤسسة التى كان يشرف عليها ، بل كان يتجنب أى قيود يرى أنها غير ضرورية .

العقاب كوسيلة للحد من عدوان التلاميذ :

من الطبيعى ألا يكون للعقاب مكان فى العلاقات التى تقوم بين المدرس وتلاميذه . والسؤال الذى يواجهنا الآن ، ماذا يكون موقف المعلم تجاه عمل عدوانى يصدر عن التلميذ ، كأن يلقى تلميذ بقطعة من الطباشير على السبورة فى الوقت الذى يكون المعلم فيه مولياً ظهره للفصل ؟ إن الواجب الأول للمدرس فى هذه الحالة هو أن يحاول فهم هذا السلوك ، لماذا ألقى التلميذ الطباشير ؟ هل لأنه كلف فوق طاقته ؟ هل يعتبر استياءه لنقد وجهه إليه المعلم ، أو إهانة أحس بها ؟ هل لم يظهر المعلم اهتمامه بالتلميذ كفرد ؟

إن فهم المدرس لأسباب العدوان يعتبر الخطوة الأولى التى يجب أن يتخذها

المدرس إزاء ذلك العدوان ، وبعد ذلك فمن الواجب على المعلم أن يعد برنامجاً محدداً يتضمن ألواناً مختلفة من أوجه النشاط ليذيب فيه هذا العدوان . وهذا الأسلوب فى تكوين العلاقات بين المدرس وتلاميذه يقوى هذه العلاقات ويعمل على بناء شخصيات التلاميذ . ومن غير الصواب أن يلجأ للعقاب كوسيلة لقمع العدوان ، ذلك لأن كل عقاب يزيد الرغبة فى العدوان .

الخلاصة أن من الواجب على السلطات التعليمية أن توفر للتلاميذ هذا المدرس المحبوب الودود الذى يغرس فى تلاميذه حب الدراسة والإقبال على التعليم . إذ من المعلوم أن خبرات الطفل الذى تعرض له عند بدء التحاقه بالمدرسة إنما تحدد نمط التكيف الذى سيحذوه خلال سنواته التعليمية المقبلة ، فكم من طفل قام بتعميم الكراهية التى كان يستشعرها إزاء مدرسيه الذين تلقوه عند بدء حياته الدراسية وجعلها كراهية عامة شاملة تستوعب عملية الدراسة بأسرها والمدرسين على اختلاف شخصياتهم ومواد تخصصهم ، ثم كان هذا التعميم سبباً فى أن ينقطع عن الدراسة وهو لازال فى بداية الطريق .

ومن الأهمية بمكان أن يبذل المدرسون كل جهد مستطاع ليجعلوا من العمل المدرسى فى نظر التلاميذ شيئاً مسلياً ممتعاً يستثير هممهم ويعود عليهم بالفائدة . إن السنوات التى يقضيها التلميذ فى المدرسة قليلة ولكل يوم فيها قيمته وأهميته بحيث تصبح المدرسة شيئاً تافهاً إذا كانت الساعات تنقضى فيها ألوان تافهة غير مجدية من النشاط . وإنه لمن المعروف أن التلاميذ يحبون ذلك النوع من المدرسين الذى يحسن تخطيط المشروعات المسلية والذى يغير من خططه وطرقه بين الحين والآخر ، والذى يتيح لتلاميذه أفسح المجال لكى يمارسوا قدراتهم على الابتكار وتنفيذ الخطط . كما أنه مما لا شك فيه أن التلاميذ يقدرون للمدرس احترامه لوجهة نظرهم والتفاته لما يقولون ، أى أنهم يقدرون للمدرس معاملته لهم على أنهم آدميون مثله .

مشكلات التكيف فى المدرسة الثانوية

أجرى المؤلف بالاشتراك مع شعبة الإرشاد النفسى بكلية التربية بحثاً لمعرفة المشكلات الشائعة بين طلاب وطالبات المدارس الثانوية بمدينة القاهرة

وبلغت العينة (٢٤٣) طالباً وطالبة . وقد طبق فى هذه الدراسة اختبار (مونى) بعد تمصيره وإعداده لملائمة البيئة المصرية . ويتضمن هذا الاختبار (٢٦٤) سؤالا مقسمة إلى أحد عشر مجالا وهى :

١ - المشاكل الصحية والجسمية .
٢ - المشكلات الاقتصادية .
٣ - مشكلات وقت الفراغ .
٤ - المشكلات الجنسية .
٥ - مشكلات التوافق الإجتماعى .
٦ - المشكلات الانفعالية .
٧ - الدين .
٨ - المشكلات المتعلقة بالأسرة .
٩ - التوجيه التربوى والمهنى .
١٠ - العمل المدرسى .
١١ - المنهج والدراسة .

ولزيادة الاستفادة من هذه الدراسة والتعرف على طريقة إجراء الاختبار والوقوف على مجالات تطبيقه ، يحسن أن نقدم صورة من هذا الاختبار ، لعله يكون عوناً للمشتغلين فى هذا النوع من الدراسة .

* * *

حدد مشكلتك بنفسك

(مقتبس من قائمة المشكلات من إعداد مونى ..)

(صورة خاصة بالمدارس الثانوية)

التعليمات :

تضم هذه القائمة نموذجاً بالمشكلات التى تعترض الكثيرين ممن هم فى مثل سنك ، وهى مشكلات تتعلق بالصحة والمال والحياة الاجتماعية والعلاقات فى الأسرة والدين والمهنة والعمل المدرسى إلى غير ذلك .

وستجد من بين هذه المشكلات مشكلاتك الفعلية التى تسبب لك شخصياً بعض المضايقة وبعضها الآخر لا ينطبق عليك بالذات .

والمطلوب منك أن تقرأ القائمة وأن تنتقى منها المشكلات التى تضايقك فعلا وذلك باستخدام الخطوات الآتية :

الخطوة الأولى : اقرأ القائمة على مهل وكلما صادفت مشكلة تنطبق عليك أى تسبب لك شخصياً تنغيصاً وإزعاجاً ضع تحتها خطاً ، فمثلا : إذا كان مما يزعجك أن وزنك غير مناسب ضع خطاً تحت المشكلة الأولى فى القائمة وهى : وزنى غير مناسب . وافعل مثل ذلك بالنسبة لجميع المشكلات التى تضايقك فى القائمة .

الخطوة الثانية : بعد أن تفرغ تماماً من الخطوة الأولى أعد النظر على المشكلات التى سبق أن وضعت تحتها خطا ثم انتقى منها المشكلات التى تحس أنها أشد المشكلات إزعاجا لك وضع دائرة حول الرقم المقابل لكل مشكلة منها . مثال ذلك لو وجدت عند إعادة النظر على جميع المشكلات التى خططتها أن أشدها إزعاجاً لك من بينها مشكلة عدم مناسبة وزنك ، فعليك أن تضع دائرة حول الرقم المقابل لها .

(أ) وزنى غير مناسب .

الخطوة الثالثة : عندما تفرغ من الخطوة الثانية أجب عن الأسئلة الموجودة فى الصفحة الأخيرة من الاختبار .

المجموع	
المنهج والدراسة	
العمل المدرسى	
التوجيه التربوى والمهنى	
مشكلات فى الأسرة	
الدين	
مشكلات انفعالية	
التوافق الاجتماعى	
الجنس الآخر	
مشكلات الفراغ	
الناحية الاقتصادية	
الصحة	

اقرأ القائمة الآتية بتمهل وضع خطاً تحت كل مشكلة تعتقد بأنها تضايقك :

١ – وزنى غير مناسب .
٢ – كثيراً ما أمرض .
٣ – لا أعرف كيف أصرف نقودى بحكمة .
٤ – مصروفى أقل من مصروف أصدقائى .
٥ – إنى بطىء فى عمل علاقات جديدة .
٦ – أرتبك عند مقابلة الناس .
٧ – أرتبك عند الحديث مع أفراد الجنس الآخر .
٨ – لا أختلط بسهولة مع الجنس الآخر .
٩ – أزج بنفسى كثيراً فى مناقشات .
١٠ – كثيراً ما أجرح شعور الآخرين .
١١ – أثور وأفقد أعصابى بسهولة .
١٢ – آخذ بعض الأمور جدياً أكثر من اللازم .
١٣ – لا أواظب على الصلاة .
١٤ – أشك فى بعض الموضوعات الدينية التى تقال لى .
١٥ – إنى مشغول البال من جهة أحد أفراد الأسرة .
١٦ – بعض أفراد أسرتى مرضى .
١٧ – لا أستطيع الالتحاق بالمهنة التى أرغب فيها .
١٨ – أحتاج إلى معرفة ما أصلح لى من مهن .
١٩ – أتغيب كثيراً عن المدرسة .
٢٠ – رسبت مرة أو أكثر فى المدرسة .
٢١ – ليس عندى مكان مناسب للمذاكرة بالمنزل .
٢٢ – أحتاج إلى دراسة مواد لا تعطى لنا بالمدرسة .
٢٣ – أتعب بسرعة .
٢٤ – كثيراً ما أعانى من الصداع .

٢٥ – لا أحصل على نقود من والدى إلا بعد إلحاح .
٢٦ – ليس لى مصروف محدد منتظم .
٢٧ – أشعر كأنى مقيد عند وجودى فى المجتمعات .
٢٨ – أجد صعوبة فى الاستمرار فى المحادثة .
٢٩ – لست جذاباً لأفراد الجنس الآخر .
٣٠ – لا يسمح لى بصداقات مع الجنس الآخر .
٣١ – أشعر بأن الناس يسخرون منى .
٣٢ – تنقصنى الشخصية التى تجذب الآخرين .
٣٣ – إننى كثير القلق .
٣٤ – أسرح كثيراً فى الخيال .
٣٥ – أشعر ببلبلة نحو معتقداتى الدينية .
٣٦ – والدى يرغمانى على أداء الصلاة .
٣٧ – والدى يضحيان أكثر مما يجب من أجلى .
٣٨ – يعاملنى والدى كما لو كنت طفلا .
٣٩ – أخشى ألا أحصل على ما يتفق مع رغبتى المهنية .
٤٠ – أحتاج إلى نصيحة بخصوص ما أفعله بعد الدراسة الثانوية .
٤١ – أشعر أننى أسأت اختيار المواد الدراسية .
٤٢ – لا أقضى وقتاً كافياً فى المذاكرة .
٤٣ – أجبرت على دراسة مواد لا أحبها .
٤٤ – مواد الدراسة لا ترتبط بالحياة اليومية .
٤٥ – أشكو ضعف عينى .
٤٦ – غالباً لا أشعر بالجوع عندما يحين موعد الطعام .
٤٧ – ليس عندى إلا القليل من الملابس الأنيقة .
٤٨ – نقودى لا تكفى للترويح عن نفسى .
٤٩ – لا أجد الوقت الكافى للترويح عن نفسى .
٥٠ – لا أجد متعة فى كثير مما يستمتع به الناس عادة .

٥١ – لا أستطيع أن أسأل والدى عن المسائل الجنسية .

٥٢ – إننا نلوم المدرسة لأنها لاتعطينا معلومات جنسية .

٥٣ – لست متأكداً من نوع التأثير الذى أتركه فى الآخرين .

٥٤ – أنقاد بسهولة للآخرين .

٥٥ – إننى كثير الإهمال .

٥٦ – إننى سريع النسيان .

٥٧ – أشك فى قيمة التعبد والصلاة .

٥٨ – أريد أن أحس بأنى قريب من الله .

٥٩ – لا أعيش مع والدى .

٦٠ – والداى منفصلان أو مطلقان .

٦١ – أحتاج أن أعرف المزيد عن الأعمال المختلفة .

٦٢ – إنى أتعجل الانتهاء من الدراسة والحصول على عمل .

٦٣ – لا أستطيع أن أعبر عما أقصده تعبيراً واضحاً .

٦٤ – أخشى الاشتراك فى المناقشات التى تحدث فى الفصل .

٦٥ – أجد الكتب الدراسية صعبة الفهم .

٦٦ – يصعب على فهم المدرسين .

٦٧ – لا أتناول الغذاء الصحى المناسب .

٦٨ – وزنى يتناقص بالتدريج .

٦٩ – أسرتى تعانى من النواحى المالية .

٧٠ – أسرتى تضع رقابة شديدة على كل قرش أصرفه .

٧١ – لا أستطيع أن أقرأ كل ما أحب قراءته .

٧٢ – لا أجد فرصة كافية للخروج والاستمتاع بالطبيعة .

٧٣ – أود أن أعرف بعض أنواع الأمراض الجنسية .

٧٤ – أود أن أتخلص من مشكلة جنسية ضارة .

٧٥ – تنقصنى المقدرة على القيادة .

٧٦ – إننى بطىء فى تكوين صداقات .

٧٧ – لا آخذ بعض الأمور بالجدية اللازمة لها .

٧٨ – لا أستطيع البت فى رأى بسهولة .

٧٩ – يسيئنى وجود تعصب دينى .

٨٠ – يحيرنى التمييز بين الصواب والخطأ .

٨١ – أحد والدى متوفى .

٨٢ – أحس كأننى غريب بين أفراد أسرتى .

٨٣ – لا أرى فائدة كبيرة فى الدراسة بالمدرسة .

٨٤ – لا أريد أن أتكفل بنفسى .

٨٥ – لا أحب المدرسة .

٨٦ – لا أميل إلى بعض المواد الدراسية .

٨٧ – أشعر أن حريتى مقيدة فى الفصل .

٨٨ – لاتتاح لنا فرصة المناقشة الكافية فى الفصل .

٨٩ – لا أحصل على القسط الكافى من النوم

٩٠ – أتعرض كثيراً لنزلات البرد .

٩١ – أخشى أن أقطع دراستى لكى أشتغل .

٩٢ – أريد أن أحصل على بعض المال بجهدى الخاص .

٩٣ – لا أجد عملا مسلياً أقوم به فى وقت فراغى .

٩٤ – لا تتاح لى فرصة كافية للذهاب إلى السينما .

٩٥ – أرتبك من الحديث عن الموضوعات الجنسية

٩٦ – أصبت بصدمة نتيجة لعلاقة عاطفية .

٩٧ – إننى خجول .

٩٨ – إن شعورى يخدش لأبسط الأشياء .

٩٩ – أخشى عمل أخطاء .

١٠٠ – تثبط عزيمتى لأهون الأسباب .

١٠١ – والداى رجعيان فى تفكيرهما .

١٠٢ – أريد أن أفهم القرآن فهماً أعمق .

١٠٣ – والداى يكثران من انتقادى .

١٠٤ – والداى يفضلان عنى أحد إخوتى أو أخواتى .

١٠٥ – يحيرنى أى المواد أختار للفصل الدراسى القادم .

١٠٦ – يحيرنى أى المواد أختار استعداداً للالتحاق بالجامعة .

١٠٧ – لا أستطيع التركيز على الدروس فى المدرسة .

١٠٨ – لا أعرف كيف أذاكر بطريقة مثمرة .

١٠٩ – بعض المواد الدراسية تتطلب عملا طويلا .

١١٠ – لا أستطيع أن أتفاهم مع أحد المدرسين .

١١١ – أصاب كثيراً بالتهابات الزور .

١١٢ – أشكو من مرض جلدى .

١١٣ – أريد أن أشترى المزيد من لوازمى .

١١٤ – أحتاج إلى مال أكمل به تعليمى العالى .

١١٥ – لا تتاح لى فرصة كافية للاستمتاع بالإذاعة .

١١٦ – لا تتاح لى فرص كافية لمتابعة هوايتى .

١١٧ – يحيرنى أمر مقابلة الشبان للفتيات .

١١٨ – أخشى أن أكون صداقة وثيقة مع فرد من الجنس الآخر .

١١٩ – أرتبك بمنتهى السهولة .

١٢٠ – يضايقنى انتقاد الآخرين لى .

١٢١ – أتمنى أحياناً لو لم تلدنى أمى .

١٢٢ – أخاف من أن أترك وحدى .

١٢٣ – يحيرنى مصير الناس بعد الموت .

١٢٤ – لا أستطيع أن أنسى بعض الأخطاء التى ارتكبها .

١٢٥ – أعتبر أمى إحدى مشكلاتى .

١٢٦ – أعتبر أبى أحد مشكلاتى .

١٢٧ – يحيرنى أى المواد أختار لألتحق بعمل بعد الدراسة الثانوية .

١٢٨ – أريد أن أتعلم حرفة (صنعة) .

١٢٩ – أجد صعوبة فى مواد الرياضيات .
١٣٠ – إننى ضعيف فى الكتابة .
١٣١ – النظم المدرسية صارمة جداً .
١٣٢ – الفصول الدراسية مقبضة .
١٣٣ – قامتى غير معتدلة .
١٣٤ – طولى غير مناسب .
١٣٥ – أحتاج أن أجد فى الحال عملا لبعض الوقت .
١٣٦ – أحتاج إلى عمل أشتغل به فى العطلات فقط .
١٣٧ – لا أجد شيئاً مسلياً أفعله فى العطلات الصيفية .
١٣٨ – لا يسمح لى بالاختلاط بمن أريد .
١٣٩ – والداى يمنعانى من قراءة الكتب العاطفية .
١٤٠ – أتساءل هل سأجد الزوجة « أو » الزوج المناسب .
١٤١ – يضايقنى ظن الناس بأنى متغطرس .
١٤٢ – يهمل شأنى فى المجتمعات .
١٤٣ – ما أسرع تساقط الدموع من عينى .
١٤٤ – أفشل فى كثير من الأشياء التى أحاولها .
١٤٥ – تقلقنى الأفكار المتعلقة بالجنة والنار .
١٤٦ – أخاف أن يعاقبنى الله فى الآخرة .
١٤٧ – إننى الابن « أو » الابنة الوحيدة لوالدى .
١٤٨ – لست على وفاق تام مع أحد إخوتى .
١٤٩ – يتعذر على أن أقرر إذا كنت سألتحق بالجامعة .
١٥٠ – أرغب فى معرفتى المزيد عن كليات الجامعة المختلفة .
١٥١ – إننى ضعيف فى الإملاء والقواعد .
١٥٢ – أجد صعوبة فى عمل التلخيصات .
١٥٣ – مدرسونا تنقصهم الشخصية .
١٥٤ – مدرسونا ليسوا أصدقاء للتلاميذ .

١٥٥ لست جذاباً من حيث الشكل .
١٥٦ - لا أسمع جيداً .
١٥٧ - أسكن على مسافة بعيدة جداً عن المدرسة .
١٥٨ – يضايقنى أن أقاربنا يشاركوننا فى المسكن .
١٥٩ – لا يسمح لى عادة بالخروج ليلا .
١٦٠ – لا أشترك بالقدر الكافى فى جمعيات المدرسة .
١٦١ – أميل إلى فرد من الجنس الآخر ولا يميل إلىّ .
١٦٢ – أفكر كثيراً فى موضوع الخطوبة .
١٦٣ – أشعر بوحدة قاسية .
١٦٤ – أريد أن أصبح محبوباً بدرجة أكبر .
١٦٥ – أشعر أغلب الوقت أننى غير سعيد .
١٦٦ – إننى عنيد جداً .
١٦٧ – تربكنى الأفعال السيئة التى تصدر عن زملائى .
١٦٨ – أشعر بإغراء على الغش فى الفصل .
١٦٩ – يتحكم والداى فى كثير من الأمور المتعلقة بى .
١٧٠ – والداى لا يثقان بى .
١٧١ – يتعذر على أن أقرر نوع الكلية التى سألتحق بها .
١٧٢ – أخشى ألا أستطيع الالتحاق بالجامعة فى يوم من الأيام .
١٧٣ – لا أحب المذاكرة .
١٧٤ – ذاكرتى ضعيفة .
١٧٥ – لا أجد معاونة شخصية من المدرسين .
١٧٦ – مدرسونا لا يراعون إحساسات الطلبة .
١٧٧ – أشكو من صعوبة فى النطق « تهتهة مثلا » .
١٧٨ – أعانى من حساسية خاصة لبعض الأمراض .
١٧٩ – ليس لى غرفة خاصة بالمنزل .
١٨٠ – والداى « أو أحدهما » يشقيان كثيراً فى العمل .

١٨١ – أفتقر إلى حياة اجتماعية .
١٨٢ – أريد أن أتعلم كيف أسامر الناس .
١٨٣ – والداى يمنعانى من مشاهدة الأفلام العاطفية .
١٨٤ – أحصل على معلوماتى الجنسية من الكتب الرخيصة .
١٨٥ – أكره أحد الناس .
١٨٦ – يكرهنى أحد الناس .
١٨٧ – أشعر أنى سيء الحظ .
١٨٨ – حياتى تنقصها البهجة والمتعة .
١٨٩ – أكذب أحياناً دون أن أتعمد ذلك .
١٩٠ – تصدر عنى بعض الألفاظ النابية .
١٩١ – كثيراً ماتصدم آرائى وآراء والدى .
١٩٢ – أحتاج إلى العطف والحنو .
١٩٣ – ينقصنى التدريب على عمل الأعمال .
١٩٤ – أخشى ألا أجد وظيفة بعد الانتهاء من المدرسة
١٩٥ – إننى بطيء فى القراءة .
١٩٦ – أشعر أننى سوف لا أحصل على تقريرات مناسبة
١٩٧ – مدرسونا لا يعملون ما ينصحون به .
١٩٨ – كثيراً من مدرسينا ضعاف .
١٩٩ – أعانى من اضطراب العادة الشهرية .
٢٠٠ – تؤلمنى أسنانى أحياناً .
٢٠١ – منزلنا ينقصه كثير من وسائل الراحة .
٢٠٢ – لا أحب جيرانى .
٢٠٣ – أحتاج أن أثقف نفسى ثقافة أوسع .
٢٠٤ – أحتاج إلى تحسين هيئتى ومنظرى .
٢٠٥ – أحصل على معلوماتى الجنسية من الخدم .
٢٠٦ – أحصل على معلوماتى الجنسية من أصدقائى .

٢٠٧ – أتصرف أحياناً كما يتصرف الأطفال .
٢٠٨ – إنى شديد الغيرة أو الحسد .
٢٠٩ – تنقصنى الثقة بالنفس .
٢١٠ – مشاكلى الشخصية كثيرة جداً .
٢١١ – لا أستطيع أن أتخلص من عادتى السيئة .
٢١٢ – تنقصنى القدرة على ضبط النفس .
٢١٣ – أتمنى لو كانت لى أسرة من نوع آخر .
٢١٤ – لا ترحب الأسرة بأصدقائى .
٢١٥ – أشك فى مقدرتى على السير فى علم مناسب .
٢١٦ – لا أعرف كيف أبحث عن عمل .
٢١٧ – أشعر بقلق من ناحية الامتحانات .
٢١٨ – أحصل عادة على تقديرات ضعيفة فى دروسى .
٢١٩ – درجات الامتحانات ليست مقياساً صحيحاً للقدرة .
٢٢٠ – بعض الامتحانات قاسية .
٢٢١ – أعانى اضطرابات أنفية .
٢٢٢ – يضايقنى أننى مدخن .
٢٢٣ – إننى خجل من البيت الذى نسكنه
٢٢٤ – أضطر إلى اقتراض نقود .
٢٢٥ – إننى شديد الإهمال فيما يختص بملابسى وأشيائى .
٢٢٦ – ليس لى فرصة كافية لأفعل ما أحب أن أفعله .
٢٢٧ – أفكر كثيراً جداً فى الموضوعات الجنسية .
٢٢٨ – لا أستطيع الافتراق عن إحدى مدرساتى .
٢٢٩ – كثيراً ما أتكلم أو أتصرف دون روية وتفكير .
٢٣٠ – أحس أنه لا يوجد من يفهمنى .
٢٣١ – إننى أحمل ذكريات غير سعيدة لطفولتى .
٢٣٢ – أحلم أحلاماً مزعجة .

٢٣٣ – أحياناً لا أكون مثلما أحب .

٢٣٤ – أقع بسهولة فى مشاكل (ورطة) .

٢٣٥ – أعانى من وجود منازعات عائلية .

٢٣٦ – لا أستطيع مناقشة الأمور مع الأسرة .

٢٣٧ – أحتاج أن أضع خطة للمستقبل .

٢٣٨ – تعارض الأسرة بعض خططى لنفسى .

٢٣٩ – لا أستطيع السير فى بعض المواد .

٢٤٠ – لست ذكياً بدرجة كافية .

٢٤١ – النشاط المدرسى ينقصه كثير من التطبيق .

٢٤٢ – لا يشجع الطلبة فى مدرستنا على تحمل المسئولية .

٢٤٣ – أعانى من ألم القدمين .

٢٤٤ – تضايقنى ماهيتى البدنية .

٢٤٥ – أشتغل بعد المدرسة ساعات طويلة فى أحد الأعمال .

٢٤٦ – أكره العمل الإضافى الذى أشتغل به حالياً .

٢٤٧ – لايوجد مكان مناسب لممارسة الرياضة بالقرب من المسكن .

٢٤٨ – تنقصنى المهارة فى الألعاب الرياضية .

٢٤٩ – لا أستطيع التحكم فى دوافعى الجنسية .

٢٥٠ – أكون علاقات عاطفية مع زميلاتى « أو » زملائى .

٢٥١ – أجد من الصعب التحدث عن مشاكلى .

٢٥٢ – لا أجد من أتحدث إليه عن مشاكلى .

٢٥٣ – أفكر أحياناً أننى قريب من الجنون .

٢٥٤ – تراودنى أحياناً أفكار انتحارية .

٢٥٥ – أستسلم بسهولة للإغراء .

٢٥٦ – ضميرى يعذبنى كثيراً .

٢٥٧ – أريد أن أغادر المنزل إلى غير عودة .

٢٥٨ – لا أصارح والدى بكل شىء عنى .

٢٥٩ - أخاف المستقبل .
٢٦٠ - يشغلنى كثيراً موضوع الخدمة العسكرية الإجبارية .
٢٦١ - أخشى أن أفشل فى دراستى .
٢٦٢ - أريد أن أترك المدرسة .
٢٦٣ - فسحة الظهر قصيرة جداً .
٢٦٤ - أرغب فى مزيد من الاجتماعات التى تضم الطلبة .

تنبيه : بعد الانتهاء من وضع خطوط المشكلات التى تضايقك أجب عن الأسئلة التالية :

الأسئلــــة

١ - ماهى المشكلات التى تضايقك أكثر من غيرها ؟ اكتب بشىء من التفصيل عن اثنتين أو ثلاث منها .

٢ - هل ترغب فى أن تساهم المدرسة فى حل بعض مشكلاتك ؟ « نعم ... لا ... » .

٣ - هل ترغب أن تتحدث مع أحد الأشخاص بخصوص بعض مشكلاتك ؟ « نعم ... لا ... » .

* * *

نتائج البحث :

أولا : فى المدارس الثانوية للبنين

أكثر خمس مشكلات ترددا هى :

المشكلات الصحية والجسمية :

١ – لست قويا وصحيحا بالدرجة الكافية .
٢ – لا أقوم بتمرينات رياضية كافية .
٣ – أتعب بسرعة .
٤ – وزنى أقل من اللازم .
٥ – أشكو ضعف عينى .

المشكلات الاقتصادية :

١ – أريد أن أعرف كيف أدخر من نقودى .
٢ – أريد أن أحصل على بعض المال بجهدى الخاص .
٣ – ليس لى غرفة خاصة بالمنزل .
٤ – أحتاج إلى عمل أشتغل به فى العطلة فقط .
٥ – والدى يشقى كثيرا فى عمله .

مشكلات وقت الفراغ :

١ – أحتاج أن أثقف نفسى ثقافة أوسع
٢ – ليس لى فرصة كافية لممارسة الرياضة .
٣ – تنقصنى المهارة فى الألعاب الرياضية .
٤ – لا يوجد مكان مناسب لممارسة الرياضة بالقرب من المسكن .
٥ – أشعر كأنى مقيد عند وجودى فى المجتمعات .

المشكلات الجنسية :

١ – أرتبك عند الحديث مع أحد أفراد الجنس الآخر .
٢ – لا أختلط بسهولة مع الجنس الآخر .
٣ – لا أستطيع أن أسأل والدى عن أى مسألة جنسية .
٤ – يحق لنا أن نلوم المدرسة لأنها لا تعطينا معلومات جنسية .
٥ – أود أن أعرف بعض أنواع الأمراض الجنسية .

مشكلات التوافق الاجتماعى :

١ – إننى خجول .
٢ – إن شعورى يخدش لأبسط الأشياء .
٣ – أريد أن أصبح محبوباً بدرجة أكبر .
٤ – إننى شديد الغيرة أو الحسد .
٥ – لا أجد من أتحدث إليه فى مشاكلى .

المشكلات الانفعالية :

١ – أسرح كثيراً فى الخيال .
٢ – أثور وأفقد أعصابى بسرعة .
٣ – أنفعل بسرعة لأبسط الأمور .
٤ – ما أسرع تساقط الدموع من عينى .
٥ – إننى عنيد جداً .

الدين :

١ – لا أتردد على المسجد بالقدر الكافى .
٢ – أريد أن أحس بأننى قريب من الله .
٣ – أريد أن أفهم القرآن ..
٤ – يحيرنى مصير الناس بعد الموت .
٥ – أخاف أن يعاقبنى الله فى الآخرة .

المشكلات المتعلقة بالأسرة :

١ – والداى يضحيان أكثر مما يجب من أجلى .
٢ – أحد والدى متوفى .
٣ – لست على وفاق تام مع أحد إخوتى .
٤ – أعانى من وجود منازعات عائلية .
٥ – لا أصارح والدى بكل شيء عنى .

التوجيه التربوى والمهنى :

١ – إننى أتعجل الانتهاء من الدراسة والحصول على عمل .
٢ – أحتاج إلى نصيحة بخصوص ما أفعله بعد الانتهاء من الدراسة الثانوية .
٣ – أرغب فى معرفة المزيد عن كليات الجامعة المختلفة .
٤ – أخشى ألا تسمح لى الجامعة بالالتحاق بها .
٥ – أحتاج أن أضع خطة للمستقبل .

العمل المدرسى :

١ – لا أقضى وقتاً كافياً فى المذاكرة .
٢ – لا أعرف كيف أذكر بطريقة مثمرة .
٣ – أجد صعوبة فى الأعمال الشفوية .
٤ – أشعر بقلق من ناحية الامتحانات .
٥ – لا أميل إلى بعض المواد الدراسية .

المنهج والدراسة :

١ – بعض الامتحانات قاسية .
٢ – درجات الامتحان ليست مقياساً صحيحاً للقدرة .
٣ – كثير من مدرسينا ضعاف .
٤ – مدرسونا لا يراعون إحساسات الطلبة .
٥ – مدرسونا تنقصهم الشخصية .

أكثر خمس عبارات تردداً الإجابات السابقة :

١ – لا أتردد على المسجد بالقدر الواجب .
٢ – لا أستطيع أن أسأل والدى عن أى مسألة جنسية .
٣ – لا أختلط بسهولة مع الجنس الآخر .
٤ – أسرح كثيراً فى الخيال .
٥ – أخاف أن يعاقبنى الله فى الآخرة .

ثانياً : فى المدارس الثانوية للبنات

المشكلات الصحية :

١ – أتعب بسرعة .
٢ – لا أقوم بتمرينات رياضية كافية .
٣ – كثيراً ما أعانى من الصداع .
٤ – أشكو ضعف عينى .
٥ – أعانى من اضطرابات العادة الشهرية .

المشكلات الاقتصادية :

١ – أريد أن أعرف كيف أدخر من نقودى .
٢ – أريد أن أحصل على بعض المال بجهدى الخاص .
٣ – ليس لى غرفة خاصة بالمنزل .
٤ – والدى يشقيان كثيراً فى العمل .
٥ – أتمنى أن نسكن فى حى غير حينا .

مشكلات الفراغ :

١ – أرتبك عند مقابلة الناس .
٢ – لا أجد فرصاً كافية للاستمتاع بالطبيعة .
٣ – لا تتاح لى فرصة كافية للذهاب للسينما .
٤ – لا أجد شيئاً مسلياً أفعله فى العطلة الصيفية .
٥ – لا يسمح لى عادة بالخروج ليلا .

المشكلات الجنسية :

١ – أرتبك عند الحديث مع أحد أفراد الجنس الآخر .
٢ – لا يسمح لى بصداقات مع الجنس الآخر .
٣ – يحيرنى موضوع العلاقات بين الجنسين .
٤ – لا أستطيع أن أسأل والدى عن أى مسألة جنسية .
٥ – يحيرنى أمر مقابلة الشبان لفتيات .

مشكلات التوافق الاجتماعى :

١ – إننى خجولة .
٢ – إن شعورى يخدش لأبسط الأشياء .
٣ – أرتبك بمنتهى السهولة .
٤ – أريد أن أصبح محبوبة بدرجة أكبر .
٤ – أحس أنه لا يوجد من يفهمنى .

المشكلات الانفعالية :

١ – أسرح كثيراً فى الخيال .
٢ – أثور وافقد أعصابى بسرعة .
٣ – أنفعل بسرعة لأبسط الأمور .
٤ – إننى كثيرة القلق .
٥ – ما أسرع تساقط الدموع من عينى .

الدين :

١ – لا أتردد على المسجد بالقدر الواجب .
٢ – يحيرنى تفسير « الله » .
٣ – أريد أن أحس بأنى قريبة من الله .
٤ – يحيرنى مصير الناس بعد الموت .
٥ – أخاف أن يعاقبنى الله فى الآخرة

المشكلات الأسرية :

١ – والدى يضحيان كثيراً من أجلى .
٢ – إننى مشغولة جداً من جهة أحد أفراد الأسرة .
٣ – بعض أفراد أسرتى مرضى .
٤ – لا أصارح والدى بكل شيء .
٥ – لست على وفاق تام مع أحد إخوتى .

مشكلات التوجيه المهنى :

١ – أحتاج إلى نصيحة بخصوص ما أفعله بعد الانتهاء من الدراسة الثانوية .
٢ – إننى أتعجل الانتهاء من الدراسة والحصول على عمل .
٣ – أرغب فى معرفة المزيد عن كليات الجامعة المختلفة .
٤ – يتعذر على أن أقرر نوع الكلية التى سألتحق بها .
٥ – أخشى ألا أستطيع الالتحاق بالجامعة .

مشكلات العمل الدراسى :

١ – لا أقضى وقتاً كافياً فى المذاكرة .
٢ – لا أستطيع التركيز على الدروس .
٣ – لا أعرف كيف أذاكر بطريقة مثمرة .
٤ – لا أميل إلى بعض المواد الدراسية .
٥ – أشعر بقلق من ناحية الامتحانات .

مشكلات المنهج والدراسة :

١ – ليس عندى مكان مناسب للمذاكرة فى المنزل .
٢ – مدرسونا ليسوا أصدقاء للتلاميذ .
٣ – مدرسونا لا يراعون إحساسات الطلبة .
٤ – درجات الامتحانات ليست مقياساً صحيحاً للقدرة .
٥ – بعض الامتحانات قاسية .

أكثر خمس مشكلات تردداً فى حالة الفتيات :

١ – أتعب بسرعة .
٢ – كثيراً ما أعانى من الصداع .
٣ – لا أستطيع أن أسأل والدى عن أى مسألة جنسية .
٤ – لا أعرف كيف أذاكر بطريقة مثمرة .
٥ – ما أسرع تساقط الدموع من عينى .

كيف نحقق للمراهق حياة متوافقة خالية من الأزمات

لابد إذن من أن نبحث عن فلسفة تربوية نفسية تحقق لأبنائنا من المراهقين والمراهقات حياة مستقرة هادئة ، تجنبهم التعرض للأزمات النفسية والانفعالية ؛ ذلك أن المراهق إذا لم تتح له هذه الحياة المستقرة فإنه يعانى من الصراع والقلق ويكون سلوكه غير متكيف بحيث يسبب الكثير من المشاكل ، لنفسه ولأفراد أسرته .

كيف السبيل إلى هذه الفلسفة ؟ ...

إن إجابتى عن هذا السؤال هى عبارة (دروثى باروتش) التى تقول فيها : « يمكن ذلك عن طريق فهم أحسن » . والسؤال الذى يواجهنا الآن وهو : كيف نحقق هذا الفهم الأحسن ؟

يجب أن نقيم العلاقات بيننا وبين أبنائنا المراهقين على أساسين هامين :

أولا : أن نفهم مشاعر أولادنا ...

ثانياً : أن نفهم مشاعرنا نحن ...

وسنتناول هذين الأساسين من الزوايا التالية :

أولا : أهمية دراسة خبرات المراهق الماضية فى فهم سلوكه .

ثانياً : النزعات التى تقود المراهق وتوجه سلوكه .

ثالثاً : مشاعر المراهق وكيف نواجهها .

رابعاً : أن نكون أمناء مع أبنائنا .

خامساً : يجب أن نحيا مع أولادنا المراهقين ، لا من أجلهم فقط .

سادساً : مشاعر الغضب لدى المراهق وكيف نواجهها .

أولا : أهمية دراسة خبرات المراهق الماضية
فى فهم سلوكه

لكى نفهم سلوك المراهق ولكى نستطيع أن نقدم إليه ما يحتاجه من مساعدة وعون ، يجدر بنا أن نعمل على فهم مشاعره الماضية . إن هذا الفهم لاشك يساعدنا على معرفة الأسباب التى تدفعه إلى القيام بما يعمل ، كما تجعلنا نعرف كيف بدأت متاعبه ومشاكله المختلفة .

إن الكثير من المشاعر التى تواجه سلوك المراهق فى الحاضر وتؤثر على شخصيته تمتد إلى الوراء . وهى كذلك وثيقة الصلة بفكرة المراهق عن نفسه ، التى هى وليدة خبرات الطفولة ، والطريقة التى كان يعامل بها من والديه .

وهذا يدعونا إلى القول بأن الحوادث التى تقع للطفل والخبرات التى يمر بها يجب أن نعرفها لكى نفهم سلوكه فى المستقبل . إلا أن هذه المعرفة ليست كافية فى حد ذاتها ، فهناك بجانب ذلك عملية أخرى هامة هى : ضرورة معرفة انطباع هذه الخبرات والحوادث فى نفس الطفل : كيف فهم الطفل هذه الحوادث ، وماهو تأثيرها عليه ؟ ...

والذى يحدث هو أن ينتج عن خبرات الطفولة واحد من الأمور الآتية :

١ - شعور الطفل بعدم حبه لنفسه ، ويتولد عن ذلك أن تتحول هذه المشاعر - وهو مراهق - إلى شعور بتفاهته ، وصغر شأنه ، وسوء تصرفاته ويتكون هذا الشعور فى الماضى البعيد للطفل من أساسين هامين :

الأول : شعور الطفل بأنه كان سيئاً مطالب جسده .

الثانى : شعوره بأنه كان سيئاً بسبب دوافعه العدوانية .

أما عن الأساس الأول (الذى يختص بمطالب الجسد) فيمكن شرحه فيما يلى :

كثيراً مانقول للطفل عندما يشعر بالجوع ويطلب الطعام : « لا .. لا » ، وقد نكون متأثرين فى ذلك الوقت بعقيدة أن إطعام الطفل يجب أن يكون فى مواعيد محددة تحددها بالساعة . « فإذا بكى الطفل التماساً للنظام فى غير وقته المحدد اعتبرناه طفلا سيئاً » وهكذا يكون هذا العمل أول ضربة تلقاها الطفل عن نفسه ، تترك فى ذهنه الصورة الآتية :

« إنه طفل سيئ لأنه أراد إشباع جسده » .

أضف إلى ذلك أنه ما دام الطفل قد عجز عن الحصول على مايغذى جسده فقد يدفعه ذلك إلى الغضب ، وربما يعمد إلى الصراخ . وهنا يقوم الوالدان بتوبيخه وتأنيبه .

وهناك ناحية أخرى تتصل بإشباع حاجات الطفل ، وهي الحاجة إلى التخلص من الفضلات الزائدة ؛ ففى العام الثانى من عمر الطفل نبدأ بأن نعوده الذهاب إلى دورة المياه لقضاء هذه الحاجة ، فى ذلك الوقت الذى تكون فيه عضلاته لم تنم بقدر كاف ، وقبل أن يكون عقله على استعداد لتنفيذ مانطلبه منه بارتياح ، فنحن فى الواقع نربط هذه العملية الطبيعية أصلا والتى يجب أن تريح جسده – نربطها بخبرات سيئة ، ونحولها إلى عملية عويصة لا تجلب له الراحة والانتعاش والتلذذ . وهنا نجد الطفل ؛ بسبب عدم استعداده للقيام بهذه العملية بالطريقة التى يريدها له والداه (بسبب عدم استكمال عضلاته للنمو) ؛ – يشعر بالغضب ، ويترتب على ذلك الغضب تأنيب الوالدين واتهامهما له بأنه طفل قذر ، طفل سيئ لتمسكه بإشباع حاجته إلى التبرز بالطريقة البدائية .

ثم تمر الأيام بالطفل ، وربما تظهر فى ميدان حياته رغبات جسمية أخرى

يتدخل الآباء لمنعها . فبعض الأطفال يضعون أصابعهم فى أفواههم ويقومون بمصها (Thumb-Sucking) . وعلى الرغم من أن هؤلاء الأطفال يجدون لذة فى ذلك ، إلا أن الكبار يمنعونهم من هذه العادة ويطالبونهم بإخراج سبابتهم من فمهم ، فى الوقت الذى يشعرون فيه بالسرور من عملية الامتصاص .

وفوق ذلك ربما فعل الوالد أو الوالدة أشياء تغضب الطفل أو تؤلمه حين يمرض الطفل ، أو حين يصيبه أى ضرر . وربما جمع الطفل فى ذهنه ماتفرق من هذه الأشياء ثم رتبها ترتيباً خاطئاً كما يفعل الأطفال ، بحيث يستخلص منها أن ماتنهاه عنه هو نوع من العقاب . وينتج عن ذلك تضخم هذه الصورة فى ذهنه تضخماً غير معقول ... حتى صار يعتقد أنه (طفل سيئ) .

وخلاصة القول أن الطفل الصغير فى باكورة حياته يحتاج إلى متعة جسمية ، ويحتاج لأن يكشف عن غضبه . ولكن شيئاً آخر يسيطر على الطفل ويوجهه ، وهو تجنب غضبك ، لأنه إذا لم يفعل ذلك قد يفقد عطفك عليه . إلا أنه على الرغم من كبته لهذه المشاعر (مشاعر الغضب) يشعر فى الوقت نفسه بأنك والد مخيف ، وهو لذلك يشعر بالكراهية نحوك . ثم إنه فى الواقع يكرهك ويشعر بالتهيب منك فى نفس الوقت . إن غضبه المكبوت يصور له تصورات بدائية للانتقام منك .

وهكذا نرى أن فكرة الطفل عن نفسه تتأثر بخبرات الطفولة . إن هذه الخبرات توحى إليه أنه طفل سيئ بسبب :

١ – مطالب جسده .

٢ -- دوافع عدوانه نحو والديه .

ومما لاشك فيه أن هذه الخبرات الماضية تؤثر فعلا فى سلوكه فيما بعد والمهم أن الآباء والمعلمين وغيرهم ممن يعنون بالأطفال يجب أن يدركوا ماننحدث عنه من ممارسات الطفل الأولى التى تؤثر فى سلوكه ، أيام مراهقته ، وشبابه . والمهم فى هذه الدراسة ألا تكون معرفتنا بها مقصورة على إدراكها على كونها مجموعة من الخبرات التى يتعرض لها بعض الأطفال ، بل يجب أن نعرف : كيف يفهم الأطفال هذه الحوادث ، وماهو تأثيرها على ذهنه ؟

إن أطفالا كثيرين يترجمون نصائح آبائهم على أنها نتيجة عدم الحب . إن الطفل يشعر بسبب الخبرات السابقة بأن حب والديه نحوه إنما هو حب غير كاف لا يشبع فيه الحاجة الشديدة إلى التغذية العاطفية . هذه الفكرة تسيطر دائماً على الفرد ، فكرة أنه حصل فى طفولته على حب أقل مما كان يرجو . وربما يخلق هذا الشعور تصورات تؤثر فى نفسه كلما كبر وترعرع .

ولنضرب لذلك مثلا بالطفلة (م) مع أنها بلغت ١٤ سنة من عمرها . فإنها دأبت على أن تلح على أمها لتأتى يومياً إلى المدرسة وتعود بها إلى المنزل ولكن الأم أصرت على أنها يجب أن تركب (الأتوبيس) فى الأيام التى تحول مشاغل الأم دون ذهابها إلى المدرسة لإحضارها .

وذات مرة ثارت (م) بعد هذه المحاولات المعتادة ثورة شديدة ، ثم حدجت أمها بنظرة ملؤها الحقد وصرخت فيها قائلة :

« اسمعى .. إننى أكرهك لأنك لم تحبينى مطلقاً . إنك لم تصنعى لى أى شىء مطلقاً ، وكنت معى باستمرار ساخرة شمطاء حقيرة ! » .

وقد سردت الأم بقية القصة فقالت : « صدمتنى عبارتها لأول وهلة وشعرت بالألم والضيق .. ولكن الذكريات تتابعت فجأة فى خاطرى .. وتذكرت عهد الطفولة .. طفولة ابنتى ومشاجراتى مع أبيها دائماً بشأن أمورنا المالية » تذكرت كذلك أنى كنت أعالج شئونها بدون وعى فى كثير من الأحوال .. وربما تبينت هى أنى كنت قليلة الالتفات إلى العناية بها أثناء استحمامها حين ألبسها لباسها ، وأننى طالما تركتها تسترسل فى البكاء .. إننى أذكر كم غضبت منى وأنا أكلمها .. وأذكر أننا كنا نعاقبها لتقلع عن طباعها السيئة المتقلبة . وها أنا ذا أرى أنها مازالت تحتفظ باستيائها منى . وأن غضبها ازداد لعدم ذهابى لإحضارها من المدرسة . فأضافت هذا الغضب إلى غضبها القديم الذى كان مصدره أننى لم أكن أشعرها أثناء الطفولة بالعطف الذى تحتاج إليه لتشعر أنها محبوبة .

* * *

إن الطفل الصغير يخضع أثناء نموه لقواعد لا ضابط لها ولا سبب . فغالباً مايكون قذراً غير نظيف . وغالباً مايحتاج إلى أن يلمس كل شيء .. ويقحم نفسه فى كل شيء . هذا من جهة ، ومن جهة أخرى فإن تهذيبه واجب محتوم على أبويه ، وطبيعى جداً أن يعتبرهما دون غيرهما (البعبعين) اللذين يأمرانه ويزجرانه !! وطبيعى أن كثيراً من رغباته وأفكاره ، وكثيراً من مشاعره الحية وكرهه ينعكس على الوالدين ؛ لأنهما وهما مناط رجائه فى تحقيق حاجاته .. وهما اللذان يشعر نحوهما بالكره الشديد ، وهما اللذان تتجسم حولهما مشاعره وتخيلاته .

وسواء كان الأمر حقيقة أو خيالا ، فإن الطفل إذا شعر فى بدء حياته الأسرية بنقص حاجته إلى الحب والثقة والألفة مع غيره ؛ صعب عليه فى مراهقته أن يشعر بائتلافه مع رفاقه

وإذا شعر أنه (خروف أسود) وسط الخراف البيض ؛ أو أنه ليس فى مستوى أنداده ، غلب عليه الوحدة والعزلة . وشعر أنه أقل شأناً من رفاقه الذين يريد توطيد شخصيته بينهم .

وإذا شعر وهو طفل صغير بعجزه عن أداء مايكلف به .. قلت ثقته بنفسه فى أثناء مراهقته ، وفى إمكان قيامه بواجبات تؤهله لمركز مرموق .

وإذا شعر فى صغره بأنه لم يحصل على القدر الكافى من الاهتمام والتقدير الاجتماعى زاد خوفه فى المستقبل ، وإذا شعر بأن رغبته فى إشباع عواطفه لم تحقق ، تخاذلت مقدرته على الحب والأمور الجنسية والزواج .

* * *

لكل ذلك نرى الحاجة ماسة إلى إدراك الخبرات السابقة فى الطفولة وكيف تؤثر هذه الخبرات فى سلوك المراهقين فى المستقبل ، ومن ثم نرى أنه فى غاية الأهمية أن نعرف كيف كان شعور الأطفال نحو هذه الخبرات ، وكيف أثرت فيهم .

ويكون من المفيد جداً بجانب فهمنا الخبرات التى تؤثر فى أبنائنا المراهقين

أن نحاول فهم أنفسنا نحن ، وفهم الخبرات التى مررنا بها عندما كنا أطفالا ومراهقين ، وكيف كنا نستجيب لها ، وكيف أثرت فى نفوسنا ، لكى نستفيد من هذا كله فى تجنيب أبنائنا الخبرات السيئة ، ولكى نوفر لهم الخبرات المريحة المشبعة التى تعمل على خلق حياة مستقرة لهم .

ثانياً : النزعات التى تقود المراهق وتوجه سلوكه

ذكرنا فيما سبق أننا يجب أن نقيم العلاقات بيننا وبين أبنائنا المراهقين على أساسين هامين . وكان أحد هذين الأساسين هو « أن نفهم مشاعر أبنائنا المراهقين » ولكى نتمكن من ذلك لابد من أن نعرف النزعات التى تقود المراهق وتوجه سلوكه .

والسؤال الآن هو : ماهى هذه النزعات ؟ ... أو بعبارة أخرى ماهى أهم هذه الحاجات ؟ ...

قال لى أحد المراهقين فى إحدى المقابلات الخاصة مانصه :

١ – أريد أن يحبنى الآخرون

٢ – أريد أن أحب الآخرين حباً صحيحاً عميقاً

٣ – أريد أن أحب نفسى .

٤ – أريد أن أكون كنفسى « ولست صورة من الآخرين » .

٥ – أريد أن أكون مثل الآخرين .

إن المراهق يريد أن يكون محبوباً من الآخرين . وهذه العبارة « أريد أن يحبنى الآخرون » على سذاجتها تنبع . من حاجته الملحة إلى أغذية تتفاعل فى أعماق نفسه ، كتلك الأغذية التى يجب أن تكون لدى الناس جميعاً تغذيهم منذ ميلادهم حتى آخر يوم فى حياتهم .

والحقيقة أننا – لكى نكون أصحاء – فى حاجة إلى أن نظفر بقدر طيب من الحب ، وأن نبذل من جانبنا الحب لغيرنا ، لنشعرهم بأنهم لازمون لنا ، بقدر مانكون لازمين لغيرنا .

إن مراهقنا الصغير بفتقر إلى الحب ، وحبنا له ضرورة لاغنى له عنها وكم هو فى حالة إلى أن نعترف له بهذا الحب ، فالاعتراف من الأشياء الضرورية له .

إن ما يريده المراهق هو حب يختلف كلية عن ذلك الحب الذى كان يشعر أنه فى حاجة إليه عندما صغيراً . فنحن عندما كنا صغاراً لم يكن هناك سوى (حب) واحد حقيقى له أهميته عندنا . وهو حبنا لأمهاتنا .. ثم تلاه حب ثان هو حبنا لآبائنا الذى نما بالتدريج . ولكن عندما تجاوزنا مرحلة الطفولة تدريجياً وانتقلنا إلى دور المراهقة ، تغيرت أمورنا ، وظفر آخرون خارج نطاقنا باهتمامنا ... كالإخوة والأبطال ، وشلة الرفاق والأحباب . وفوق أولئك جميعاً . « الشريك » الذى يبادلك الحب ، ثم الأطفال الذين يضفون حبهم علينا .

يتصل بهذه الناحية مبدأ نفسى هام ، حيث أن القدرة على إشباع حياتنا الجنسية العادية فى المستقبل « ولا أقصد بذلك فى سن المراهقة فى سن ١٥ ، ١٦ ، ١٧ .. إلخ » – تتوقف إلى حد كبير على الأغذية العاطفية التى حصلنا عليها فى طفولتنا ومراهقتنا .

أريد أن أكون مثل الآخرين :

هناك شيء آخر يكافح المراهق فى سبيله ، قريب الصلة برغبته فى أن يكون محبوباً من الآخرين ؛ ولو أتيح له أن يعبر عن هذا الشيء الغالى لقال :

« أريد أن أكون كالآخرين ... وأود بصفة خاصة أن أثبت شخصيتى مع الذين فى مثل سنى » .

فحين يبدأ المراهق فى الانفصال عن أسرته فى أوائل سنى المراهقة يصبح فى مقدمة رغباته أن يكون كأولئك الذين من جنسه وسنه ، فنراه يميل إلى أن يلبس مثلهم ، ويتحدث مثلهم ، ويسير ويأكل مثلهم . وإنه ليعارض بشدة إذا ما أثقلنا كاهله بمطالب وأوامر لا يكلف بها الآخرون .

تقول فتاة صغيرة لأمها وهى تهز رأسها بإصرار :

« لا يا أماه لايمكنك الذهاب معى إلى الحفل ، فأمهات الفتيات الأخريات لايفعلن ذلك » .

ويقول مراهق صغير لأمه :

« كم وددت أن تكفى عن إرهاق بلبس « البالطو » و « الفنلة » الصوف و « الكوفية » ... لقد قلت لك مراراً إن أحداً من زملائى لا يلبس هذه الأشياء الآن » .

ويقول مراهق ثالث :

« لن آخذ معى إلى المدرسة « الترموس » المملوء بالشاى الساخن .. فإن زملائى يضحكون منى ويظنون أنى مريض » .

إن المراهق يقول ذلك ؛ لأنه يشعر بأنه غير منفصل عمن فى سنه ، وأن أمثاله يؤلفون مجموعة من نوع معين ، وأن لأغلبيتهم رؤوساً كرأسه وسواعد كساعديه وأقدماً كقدميه . هو يريد أن يشعر بأنه واحد منهم .. إنه فى حالته هذه يفكر هكذا :

« إننى حين رأى عدداً من أمثالى يسيرون مثلى وينطلقون مثلى .. أشعر بالثقة والأمان . أريد أن أكون (هم — أنا) وليس (أنا — أنا) فحسب .

أريد أن أحب الآخرين (أريد أن أقوى على حب الناس) .

يحتاج المراهق إلى إيجاد صداقات متينة وإلى إزدياد هذه الصداقات . إننى أحب أن أهب نفسى لأصدقائى بغير فقدان شخصيتى أثناء ذلك .

ويأمل المراهق فى قرارة نفسه أن يحب الناس من جميع الأعمار والألوان والعقائد من غير أن يتبرم بهم .

ويأمل المراهق كذلك أن يقوى على حب الذين يختلفون عنه ؛ تماماً كحب الذين هم مثله . يأمل أن يكون حب الآخرين له عميقاً إلى حد لا يرى فيه وجه عدو واحد . يأمل المراهق أن يعيش فى مجال كله أحباب .

أريد أن أحب نفسى :

ليست هذه الرغبة مستقلة عن غيرها كما سنرى بعد قليل .

وما لم يكن الشخص قادراً على حب نفسه ، فإن من شأنه أن يشعر بالشك فى حب غيره له ، نجده يقول : كيف يمكن للآخرين أن يحبونى إذا كنت أشعر بأننى غير محبوب من نفسى .

إن الشخص الذى لا يقدر على حب نفسه ، هو فى الواقع عرضة لأن يتخبط فى مطامعه . فينتج عن ذلك أشياء مؤسفة . نجده ينمو خشن الطبع . ثقيل الظل ، عاجزاً عن اكتساب مركز له .

وقد يدفعه هذا الحرج ، أو هذا الفشل ، إلى التقليد الضار ، وقد يقدم على أعمال جريئة ليشعر بها أنه عظيم ، أو يضطره حرجه وفشله إلى التمسك بأن يكون ظلا للصبية الذين يتعامل معهم . إن أمثال هؤلاء يضعون فى غمار الحياة ، ولا يتقدمون خطوة فى سبيل تكوين شخصية ممتازة .

إن الشخص الذى يشعر بأنه مقبول ومستحق لحب غيره ، وأنهم يسعون لاكتساب مودته ، لا يقف هذا الشخص فى موقف الدفاع عن نفسه ؛ لأنه مطمئن إلى أنه غير عرضة للاتهام .

إن هذا الشخص شديد الثقة بنفسه وجرأته ، وهو قادر على أن يهب نفسه للآخرين دون خوف من هوان شخصيته .. وبذلك تكون رغبته فى أن يهبهم نفسه حقيقة واقعة لا حلماً من الأحلام .

إن كل إنسان معرض لأن تمر به لحظات لا يحب فيها نفسه . ولكن فى حالة المراهقة التى تخضع عادة لضغط شديد من الخارج ، فإنه يكون فريسة لاشمئزاز نفسه وانهيارها ، وكثيراً مايفقد بهجة الحياة وحبها .

ومن ثم وجب أن نعمل على أن يشعر المراهق بأهميته ، وأنه قادر على عمل أشياء . ولا يجب كذلك أن ننقده أو نسفهه ، فإن النقد والتسفيه من شأنه أن يجعل فكرة المراهق عن نفسه غير واضحة ، وهنا لا يجد المراهق الفرصة ليحب نفسه .

ثالثاً : مشاعر المراهق وكيف نواجهها

أكدت الدراسات النفسية أن مشاعرنا المكبوتة فى أيام الطفولة تحاول أن تجد لها مخرجاً : إما فى مراهقتنا أو فى شبابنا .

وتكبت هذه المشاعر بسبب ما يلقاه الطفل من حرمان وعقاب عندما يحاول التعبير عن هذه المشاعر . ومن بين هذه المشاعر ماكان موجهاً أصلا ضد الآباء (على شكل شعور بالكراهية ورغبة فى العدوان) . إلا أنه بسبب التقاليد وشعور الطفل بالحاجة إلى والديه فإن المراهقين يتهيبون من إظهار هذه المشاعر المكبوتة ضد آبائهم ، ومن ثم فإنهم يوجهون مايخرج من مشاعرهم إلى أهداف غير أهدافها الأصلية .

وتظهر هذه المشاعر المقنعة بجلاء فى مرحلة المراهقة ، حيث يكون المراهق قد قل اعتماده على والديه ؛ فمن السمات الأساسية فى هذه المرحلة محاولة المراهق إشباع الدافع إلى الاستقلال ، ولاشك أن خصائص النمو نفسها فى مرحلة المراهقة تؤكد هذه النزعة . ذلك أن المراهق لم يعد الطفل الصغير الذى كان يستقبل من والديه أوامرهم ونواهيهم وإطاعتهم ، ويقبل مايفرضونه عليه من عقاب ونقد ، مما كان يقدم إليه فى مرحلة الطفولة ، وإنما بسبب ماطرأ عليه من تغيرات ، وما طرأ عليه من نضج ، أصبح يميل إلى الانعزال عن مجال الأسرة والرغبة فى تكوين صداقات وروابط عاطفية جديدة غير تلك التى كانت تربطه بوالديه أيام طفولته . وقد تمتد هذه الروابط إلى الرفاق الذين فى سنه أو الذين يكبرونه سناً ، وقد تمتد أيضاً إلى الكبار من المدرسين والأبطال فى المجتمع .

وبالرغم من أن المراهق فى هذه المرحلة ينزع إلى الاستقلال عن والديه إلا أنه مع ذلك لا يستطيع أن يستقل عنهما كلية ، بحيث يعبر عن عدم رضاه بشكل غير مباشر . ولهذا فإن مشاعر عدم الرضا التى لا يستطيع المراهق إظهارها ضد الآباء مباشرة تخرج إلى أهداف غير أهدافها الأصلية كالمدرسين وممثلى السلطة بشكل عام .

ونستطيع أن نوضح ذلك بالمثالين التاليين :

مايقوله أحد المراهقين عند عودته من المدرسة : « لا أستطيع إتمام واجباتى المدرسية فى المنزل ؛ لأن ذلك المعلم المشئوم يزحمنى بها » . وفى الواقع إن مايقصده المراهق هو : « لن أؤدى واجباتى لأننى لن أعمل ما يرضى أبى » . فالكراهية هنا موجهة أصلا إلى الأب .

٢ – ماتقوله فتاة وهى تعتذر لأمها عندما تطلب منها مساعدتها فى الأعمال المنزلية : « إنى متعبة جداً » وهى تعنى فى الحقيقة : « لا أرغب مطلقاً فى مساعدة أمى فى غسل الأوانى وتنظيف المنزل : » لأن هذا يجعلها تخضع لوادتها ، وهى فى الواقع لا تريد ذلك إمعاناً فى تعب أمها .

ونستطيع على ضوء ما سبق أن نقرر بأن لدى المراهق مشاعر مكبوتة يوجهها إلى العالم الخارجى ، وبذلك نستطيع أن نفسر ما نلاحظه من توجيه المراهق للنقد الشديد إلى الأنظمة القائمة ، وأحياناً إلى طريقة لبس والديه وأثاث المنزل ؛ كل ذلك يتضمن الرغبة فى التنفيس عن المشاعر المكبوتة فى مرحلة الطفولة .

ويترتب كذلك على وجود مشاعر مكبوتة أن يتهيب المراهقون إظهارها وأن يشعروا بالذنب بسبب المشاعر العدوانية ضد آبائهم . وكثيراً ما يؤدى هذا الشعور إلى معاقبتهم لأنفسهم . فبدلا من أن يدعوا هذه الكراهية تتجه خارج نطاقهم ، فإنهم يتركونها (ترتد) لتصيب نفوسهم ، فيكرهونها ويترتب على هذا الإحساس الجديد شعور الشخص بأنه ناقص وبأنه شىء تافه . وما ذلك إلا لون من ألوان التعذيب النفسى .

إن هذه المشاعر تجعل أبناءنا من المراهقين يكرهون أنفسهم . وإذن فنحن نحسن عملا إذا ساعدنا أولادنا وبناتنا ، على أن يدركوا أن ما يشعرون به من مشاعر الضيق أمر طبيعى وخاصة مشاعر ضيقهم منا نحن الآباء .

كيف نستطيع مواجهة هذه المشاعر العارمة ؟

ذلك هو السؤال الهام الذى يجب أن نحاول الإجابة عنه .

إن ما يرجوه المراهق هو أن نفهم مشاعره ونقبلها على حقيقتها يشوبها العطف ، سواء أكانت هذه المشاعر طيبة أم سيئة . ولنعلم بأن هذا (القبول) أمر مهم جداً . إن جميع المراهقين يطمعون فى مثل هذا القبول .

أجل .. فإن الشخص منا عندما يكون لديه مشاعر خاصة ، ولكنها غير مفهومة من الغير تيئسه وتضيق نفسه .. ويتلاشى إحساسه بالصداقة وعقد الصلات مع الغير .

ونستطيع أن نوضح ذلك بالأمثلة التالية :

١ – فتاة فى السادسة عشرة قالت لأمها إنها تربطها علاقة حب بفتى من سنها ، فأجابت الأم تعليقاً على قول الفتاة « ستتناسين هذا الحب لأنك لا تزالين فى السادسة عشرة من عمرك » . وتقول الفتاة معلقة على ذلك : إن أمى لا تزيد فى إدراكها عن (الناموسة) . أقول لها إنى مرتبطة بميثاق الحب ، فتقول : ستتناسين هذا الحب ؛ كأنه لا قيمة لمشاعرى عندها بسبب نقصى عامين عن السن المناسبة . إنها تحولنى إلى فتاة عنيفة ، حتى إنى لأود أن أقتلها .. إنها لا تفهمنى مطلقاً » .

كانت هذه الفتاة ترجو أن تجد شخصاً ما يجعلها تشعر بالكبرياء وجدية الموضوع ، بصرف النظر عن مبلغ حبها للفتى وعن أهمية ذلك الموضع بالنسبة لها . فلو أن والدتها أنصتت لها بعناية ، لشعرت الفتاة باسترسال والدتها معها فى شعورها ومشاركتها فيه ، وكان ذلك كفيلا بأن تخرج مشاعرها الحقيقة فى صورة واضحة ، وفوق هذا كله يجعلها تعمل فى المستقبل أشياء أكثر رشداً وتعقلا .

إلا أن تعليق الأم السابق على كلام فتاتها ، وقولها (ستتناسين هذا الحب بعد فترة) فإنه يتضمن ألا تشعر الفتاة بما تشعر به ، وبعبارة أخرى أن تنزع مشاعرها من نفسها . إن طلبنا إلى شخص من الأشخاص أن يشعر بما لا يشعر به ، يحمل ضمنا معنى اتهامه والحكم عليه ، وفى الوقت نفسه نطالبه بالتخلى عن عمل شيء لا يقوى على التخلى عنه . وقد يتوق إلى التخلى عنه فعلا .. ولكنه لا

يستطيع ، فتكون النتيجة أننا بعملنا هذا نجعله يعتقد أنه (سيئ) وهنا نجده يميل إلى أن يتغلب علينا .

إن المراهق عندما يشعر بأننا نتجاهل مشاعره ولا نحسب لها حساباً ، فإن ذلك يؤدى إلى ازدياد حنقه علينا وكراهيته لنا .

٢ - صبى فى السابعة عشر من عمره تتابعت حوادث اصطدامه كلما ركب سيارة والده ، وضحى والداه أول الأمر ونصحاه بالاعتدال فى قيادة السيارة ، ولكن عندما زادت حوادثه اتهماه بالإهمال ومنعاه من استعمالها مدداً طويلة .

إلا أن هذه الطريقة لم تفد فى زجره .

إن هذاالفتى المراهق لم يجد من يفهمه . وقد تأيد ذلك عندما وضع كفيه بين رأسه وقال لنفسه : « لست أدرى لماذا أرتكب هذه الرعونة .. إننى أدع السيارة تجرى بسرعة لا تمكننى من السيطرة عليها » .

إن السبب فى هذا كله أن هذا المراهق لم يستطع تفادى الحوادث لأنه يجهل (حقيقة) المشاعر التى توحى له من الباطن وتدفعه لعمل ما يعمله . إننا كثيراً ما نقوم بأعمال توحى بها مشاعرنا المكبوتة غير المتطورة أو المسلم بوجودها فى اللاشعور . ومادام الفرد لا يرى هذه المشاعر فإنه - فى حالة جهله بها - يتركها تمضى قدماً وتتجمع وتتراكم حتى يعجز عن أن يروضها بسهولة . غير أنه عندما تصادمه (فراملك) لمنعه من العمل فإنها لا تجدى وينشأ عنها أنه يعانى الكثير من التعب عندما يعمد إلى التظاهر بالتراجع .

إن السيارة المندفعة تحتاج إلى قوة أقل لتهدئتها ، وكذلك فإن المشاعر الجامحة يجب أن تعمل على تخفيف حدتها ليمكنك أن تراقب أعمالها وتروضها فى الوقت المناسب . ولهذا فإن (مواجهة) المشاعر السيئة خطوة مرغوب فيها . وهذه الخطوة تؤدى ثمارها تماماً عندما تستقبل تلك المشاعر (بقبول) كاف . ومع ذلك يجب أن تتلوها خطوة أخرى تتخذها ، هى القضاء على العوامل التى تدفع تلك المشاعر .

والذى حدث فى حالة الصبى السابق ذكره ، أنه عندما وجد فى محادثات الشخص الذى استشاره وقبل مشاعره قبولا حسناً ، استطاع أن يفرغ ما فى باطنه المرة بعد المرة إلى حد إزالة غضبه الكامن الذى لم يكن له ما يبرره . ذلك أن الفتى عندما كان طفلا كان أبوه ملاحاً يجوب البحار ويغترب أكثر الوقت ، فبدأ ينسى أباه ، ويجد السلوى والعزاء فى والدته ، وكان أكثر ما يبهجه التمتع بالنوم على سرير أبيه .

هذا الطفل كان تصوره فى الواقع أنه (أبوه) الذى حل محله فلما عاد الرجل ووجد عملا آخر استقر به فى بلده ، ولم يعد يغترب عن داره . اغتيظ الولد من ناحية وجن جنونه من ناحية أخرى . فقد سيطر على ذهنه أن والده لم يترك الأسفار ويستقر فى داره ، إلا ليعاقبه على (الحلول محله فى سريره) ولكنه – كولد طيب – كتم غضبه ، وكظم غيظه فى أعماق نفسه ، حيث ظل مكبوتاً . غير أنه صدرت عنه أشياء غريبة وهو فى سن السابعة عشرة من عمره فقد تتابعت حوادث اصطدامه كلما أخذت سيارة أبيه والذى ترتب عنه زجر أبيه له .

* * *

وربما بدر من كل أب ما بدر من والد الصبى السابق ، وربما صدرت عنهم الوسائل العنيفة بقصد إصلاح أبنائهم المراهقين . والمهم أن هذه الوسائل لم تؤد إلى أى شيء والسبب فى أنهم استعملوا هذه الوسائل بدون أن يذعنوا (أولا) إلى مشاعر أبنائنا هو ما يأتى :

إن فن التقليل من أهمية المشاعر لا يفيد شيئاً ، وفن المنع والزجر لا يفيد شيئاً ، وفن اتهام الطفل والحكم عليه أقل الوسائل فائدة .

ذلك لأن كل هذه الوسائل لا تعمل شيئاً طيباً . أضف إلى ذلك أنها تغرى بعدم الأمانة والعزلة وإخفاء مشاعر الأبناء . ولكن فى حالة الإنصات إلى المشاعر يصبح الأمر مختلفاً . ذلك أنه إذا ما انطلقت هذه المشاعر من سجنها ، أصبح توجيه الأبناء أمراً سهلا .

لا تتجاهل مشاعر ابنك

هناك حكمة قديمة تقول : « الأذن التى تسمع أولا وتعقل ما تسمعه أفضل من اللسان الذى يتعجل ويقترح » .

وفى اعتقادى أن هذه الحكمة تتضمن مبدأ تربوياً هاماً يجب أن نتخذه أساساً فى معاملاتنا لأبنائنا الأطفال والمراهقين على حد سواء .

إن من واجبات الكبار سواء أكانوا مدرسين أم آباء مساعدة أبنائهم المراهقين على التعبير عن مشاعرهم المكبوتة . فلا شك أن هذا يسهل كثيراً مواجهة مشاعر الأبناء ، والعمل على إخراجها من اللاشعور لتبدو سافرة واضحة أمام الكبار الذين نلقى عليهم مسئولية تنشئة الأبناء .

أما إذا كانت العلاقة بينهما مشوبة بالخوف والقلق من جانب التلميذ ، فإن من الصعب على المدرس أن يفهم شخصية التلميذ ، وبالتالى لا يستطيع أن يساعده على حل مشاكله ، كذلك الحال بالنسبة للأب فإنه إذا حاول أن يفهم أحاسيس ولده أو أحاسيس ابنته ، فإن ذلك يساعده دون شك على تربية تخلق منه شخصية سليمة متكاملة ، أما إذا قامت العلاقة بينهما على أساس كبت هذه المشاعر والأحاسيس فإنها تظل غير ظاهرة ، ومن ثم يستحيل عليه مساعدة أبنائه .

ونفس الاتجاه ينطبق على معاملة الأم لابنتها ، فلابد للأم أن تفهم رغبات ابنتها وخصوصاً فى سن المراهقة ، فإن هذا يخفف من حدة الخبرات الأليمة التى تمر بها . أما إذا باعدت الأم بينها وبين ابنتها ، فإنها تكبت مشاعرها فى نفسها ، وقد تتجه اتجاهاً غير سليم .

وقد عرضنا فيما سبق لحالة الصبى الذى كانت حوادث اصطدامه بالسيارات نتيجة مشاعر الغيظ المكبوتة نحو والده ، وسنعرض فيما يلى لحالة فتاة مراهقة ، لنتبين أثر الاتجاهات الخاطئة فى معاملة الوالدين لأبنائهم ، وكيف أدت سياسة تجاهل مشاعر الأبناء إلى تعقيد حياتهم ، وفى الوقت نفسه سنحاول

جاهدين أن نوضح الديناميات الكامنة وراء هذا السلوك ، وما كان يجب أن يفعله الوالدان إزاء مشاكل أبنائهم . فهناك مثلا فتاة فى الرابعة عشرة من عمرها تحب الاستماع إلى الأغانى فى الراديو ، وتحاول تقليد صوت المغنين طوال ساعات الليل والنهار ، وهنالك دوافع تدفع الفتاة إلى هذا النوع من السلوك الذى يعتبر كغطاء لبعض المشاعر المكبوتة ، التى تجهلها الأم . ومن الواضح أن عدم إشباع رغبات الفتاة والوقوف دون تحقيقها كثيراً ما يدفعها إلى الشعور بالضيق ، وسنورد فيما يلى حوارا دار بين الفتاة ووالدها ، يكشف عن تعاستها عندما تجاهل الواد رغباتها . ينجلى الأمر عن المشهد التالى :

المنظر : الوقت بعد العشاء – والوالد يريد الاستماع إلى نشرة الأخبار ، والفتاة تعارض أباها ، والابن يتدخل .. ويحدث الآتى :

الفتاة : كفاك الآن يا أمى .. لقد حان دورى للاستماع إلى بعض الأغانى .

الأب : ماذا تقولين ؟

الأخ : دعينا نسمع الأخبار ، وكفاك الاستماع إلى الأغانى المبتذلة .

الفتاة : لا تتدخل فيما لا يعنيك – (ثم تقول لوالدها متوسلة) أتوسل إليك يا أبى .. أن تمنحنى بعض الوقت للاستماع إلى ما أريد .

الأب : متأسف .

الفتاة (بحنق): إنك لا تشعر بالأسف مطلقاً .

وهنا تتدخل الأم ، بينما يسترخى الأب على الكنبة ، والأخ يشعر بالابتهاج لانتصاره على أخته .

الأم : كيف تجرئين على مخاطبة أبيك بهذه اللهجة ؟!!

تخرج الفتاة من الحجرة ، وتذهب إلى المطبخ لتعد لنفسها فنجان شاى وإذا بالأم تسمع صرخة قوية ، فتسرع لابنتها فتجد أن الماء المغلى قد انسكب على الفتاة ، وقد سقطت تتلوى من الألم .

وهنا يلتف الجميع حولها وينقلونها إلى الفراش ، ويخيم عليهم سكون مريب . وتحاول الأم أن تهدىء من روع ابنتها ، ونظراً لما تعرضت له الفتاة من آلام بدأت الأسرة تعدل من سلوكها نحوها .

وعندما بدأت الفتاة تشعر بأنها مقبولة من أسرتها أخذت توضح حقيقة شعورها نحو أخيها ونحو والدها ، وكانت الأم تشجعها على ذلك لعلها تخرج من جعبتها الكثير من المشاعر المكبوتة .

بدأت الفتاة تتحدث عن أخيها قائلة : « إن أخى لا يمكن أن يكون أقل مما وصفته به ... إننى لا أطيق عبوسه فى وجهى .. بأى حق ينتصر على هكذا ؟ إنه ينال كل ما يريد فى هذا المنزل » .

يتبين من كل ذلك أن غضب الفتاة الحقيقى كان ينشأ من استيلاء أخيها على حب أبيها . وعندما كانت الفتاة تحدث أمها بهذه المشاعر المكبوتة أخذت الأم تتذكر كيف كانت هى نفسها تشعر بهذا الشعور فى السنوات الماضية البعيدة .

وهنا بدأت تشعر بأن ابنتها على حق فيما كان يصدر عنها ، ومن ثم فلم تغضب عند سماعها أقوال ابنتها . بل إنها تمشت مع شعورها .

ولم يتعد الحديث بين الأم وابنتها عن إفراغ شحنتها الانفعالية الموجهة ضد الأخ وشمل كذلك الأب ، إذ كانت الفتاة تعلن كراهيتها صراحة لأبيها ، وكانت الأم من جانبها تساعدها على إفراغ ما فى جعبتها من شحنات انفعالية .

وأخيراً أطلقت الفتاة آهة قوية وهى مجروحة الفؤاد وقالت : « لقد أتيتم فى هذا المنزل بكل الحوائج التى ترضى الأولاد .. فهل صمم أبى على ألا يهتم بما يرضى البنات ؟! » فوعدتها أمها أنهم سوف يحضرون لها كل الحاجات التى تلزمها .

وهنا قالت الفتاة لأمها : « ما أعزك يا أمى ، إنك أحسن صديقة لى » .

ثم تحدثت الأم مع الأب عن ضرورة إشباع رغبات ابنتهما ، وفعلا بدأ الأب يحسن معاملته لابنته ، فإذا بها تستجيب له لدرجة أنها أصبحت تقبله كل ليلة قبل أن تنام ، وأصبحت الابنة تقدر أباها وتطيع أوامره . وكان ذلك بفضل مساعدة أمها لها فى التخلص من مشاعرها السيئة نحو أبيها وأخيها وهكذا نجد أن المشاعر الطيبة يمكن أن تنبت بدلا من المشاعر السيئة إذا عرف الوالدان كيف يعاملان أبناءهما ، وخير وسيلة لذلك عدم تجاهل مشاعرهم .

رابعاً : أن نكون أمناء مع أبنائنا

إن ابنك يحبك ويحترمك لو أنك كنت أميناً فى شعورك نحوه ، أكثر مما لو شعر أنك تتظاهر فى إبداء هذا الشعور . وهو إذا ما عرف أنك تفتح له قلبك يتعاون بإخلاص إلى أقصى حد .

ومن الخطأ أن تتظاهر بالرغبة فى شيء رغم شعورك بعدم فائدته . فإنك قد تخدع نفسك ، ولكنك لا تستطيع خداع ابنك ، فإن صوت شعورك سيعلو على صوت عملك أو كلامك .

مثال ذلك : حالة صبى كان والده قد سمع محاضرة تقول إنه ليس من الضرورى أن نركز اهتماماً كبيراً على الدرجات المدرسية ، فإن بعض الأفراد يتفوقون فى ميدان عن الآخر . فالبعض يتفوق مثلا فى الميدان اليدوى والبعض فى الميدان الميكانيكى . وإن الناس تتفاوت فى المجال الواحد ، فالبعض يحصل على تقدير (أ) بينما الآخرون يحصلون على تقديرات (ب) و (جـ) إلخ .

وفى اليوم التالى أحضر الصبى بطاقته المدرسية لوالده وكان متفوقاً فى المواد النظرية وضعيفاً فى بعض المواد الأخرى . أخذ والد الصبى البطاقة ونظر إليها ثم ردها إليه . وزفر زفرة طويلة ، ولم يتكلم قط ، بل جلس يفكر ، بينما جلس نجله أمامه يهز قدميه دوما ، وما لبث بعد برهة أن قطع حبل السكون قائلا : « إننى لم أكن موفقاً فى عملى يا أبى » . فأجاب أبوه بهدوء : (لا بأس يا ولدى ، إنها بطاقة لا بأس بها) . قال الأب ذلك ، وهو لا يشعر به فى أعماق نفسه ، ويحاول جهده أن يخفى شعوره عن نفسه وعن ابنه .

ولكن الصبى تألم لمحاولة والده قول عكس ما يشعر به . وقد صرح بذلك لمرشده النفسى قائلا : « أنا أعرف أن والدى كان يريد أن يقول إذا لم تتحسن فلن تنجح أبداً ... إنه لم يشأ أن يؤلمنى ، ولكنه فى الحقيقة فعل أكثر من ذلك .. فقد كان صمته أشد قوة من الكلام » .

ثم عاد الصبى يقول : « إن والدى لم يكن أميناً معى .. لذلك فأنا لن أنفذ رغباته وأكون ملعوناً لو أننى ذاكرت أو عملت أى شيء يسره » .

وعلى العكس من ذلك حالة والد آخر كان أميناً مع ابنه . لقد سمع نفس المحاضرة وأعجبته الفكرة ، فلما حضر ابنه ببطاقته المدرسية . وجده متفوقاً فى العلوم الميكانيكية والألعاب الرياضية ومتوسطاً فى بقية المواد .

قال له أبوه : (أولا) « لا بأس يا بنى » اعلم أنك قد بذلت كل جهدك ، وليس من الضرورى أن تكون ممتازاً فى كل المواد ، أنا أعلم أن هناك أشياء أخرى إلى جانب الدرجات المدرسية ... » .

فقال الصبى : « ككرة القدم مثلا ؟ » .

فقال أبوه : « نعم فهذه هى المقصودة فى كلامى ، فقد كنت كثير الاهتمام بها فى مثل سنك » .

فسأله ابنه : « وهل كنت رئيس الفريق ؟ » .

فأجاب الوالد « نعم ... ولكن ماذا أفادنى ذلك ؟ » .

ثم بدأ يتكلم وكأنما هو يخاطب نفسه .. لقد أخرنى هذا ، لقد اهتممت بها وأهملت دروسى . فلم أستطع الحصول على درجات تؤهلنى للالتحاق بالكلية .. وأعتقد أنى كدت أخدعك مثلما خدعت نفسى ، عندما قلت لك إن الدرجات غير مهمة . فإننى لازلت للآن أتمنى لو أننى حصلت على درجات أعلى .

وأخيراً قال الابن : حسناً يا والدى ، لقد فهمت قصدك ... فقط لا تدفعنى إلى ما لم تستطع أن تدفعك نفسك إليه فى صغرك ، فقد سبق أنى أخبرتك أنى أريد الالتحاق بعمل ولا أرغب فى الالتحاق بالكلية ... فاتركنى أفعل هذا ...

فابتسم والده موافقاً ، وهو يقول : (حسناً يا بنى) .

المهم فى هذا الحوار أنه اتضح للأب أن هناك شيئاً أهم من الدرجات .. ذلك هو التفاهم والصداقة بينه وبين نجله .

خامساً : يجب أن نحيا مع أولادنا المراهقين لا من أجلهم

إن الحياة مع ولدك المراهق ليس معناها إعطاءه ، أساليب الحياة ، وليس معناها أن تحيا لأجله ، فإن الحياة لأجله وحدها معناها التضحية له . إن ما أريد أن أنادى به هو أن نحيا مع أولادنا . إن (الحياة معه) معناها أن يدرك كل منهما الآخر ، ويتقبله بما فيه من نقائض وأخطاء ، وأن يقف إلى جواره خلال لحظات الصراع ولا يتخلى عنه ، وأن يمنحه المزيد من الحنان فى لحظات الهلع والهياج غير العادية ، وأن تمتعه بلحظات السعادة والهدوء والسلام .

ويجب أن نلاحظ أن تنشئة المراهق وتوجيهه ليست عملا من أعمال الأسرة فحسب ، بل إن للمدرسة نصيباً كبيراً فى عملية التوجيه . إن المدرسة ليست مجرد مكان لتحصيل المعرفة وكسب المهارات . إنها بالإضافة إلى ذلك بيئة كاملة للنمو يكتسب منها التلميذ ميولا واتجاهات وعادات وعواطف تنمى عقله ونفسه وشخصيته وتوجه سلوكه .

وعلى ذلك فلا عجب إذا اعتبرنا المدرس حجر الزاوية فى العملية التربوية . فهو النبع الذى تفيض منه الخبرة وهو المنهج أو هو الكتاب وهو مصدر لكثير من العواطف التى يكبتها التلميذ فى حياته المدرسية ، فتوجه تفكيره وتحدد اتجاهاته وسلوكه ، والمدرس يعلم بأقواله وأفعاله ومظهره وحسن ذوقه وسائر تصرفاته التى ينقلها التلاميذ عنه أحياناً بطريقة شعورية أو لا شعورية .

إن المدرس عامل مهم فى تحقيق الصحة النفسية لأبنائنا المراهقين . ولذلك أصبح من المهم أن تكون العلاقة بين التلاميذ والمدرسين علاقة قائمة على الحب والعطف وليست قائمة على الكراهية . والغريب أنه اتضح فى أحد الأبحاث التربوية (بحث قام به الدكتور الدمرداش سرحان عنوانه : تلاميذ المدارس الثانوية : أمانيهم وميولهم ومشكلاتهم سنة ١٩٥٦) عن أكثر المدرسين . اتضح من فحص إجابات التلاميذ أن نسبة من ذكروا المدرسين عند بيان أشد ما يحبونه ٣٢١ أما نسبة من ذكروا المدرسين عند بيان أشد ما يبغضونه بالمدرسة فقد بلغت ٣٣٦

ارتفاع هذه النسبة يعد ظاهرة تربوية خطيرة يجب دراسة أسبابها ، والعمل على تصحيح الأوضاع وتحسين علاقة التلاميذ بالمدرسين .

وقد يقال إن مراهقة المراهقين – وهى المرحلة التى انصب عليها هذا البحث – تتميز بالمبالغة فى الانفعال والثورة على الآراء والمدرسين ، ولكننا نجد أن نسبة التلاميذ الأمريكيين الذى عبروا عن كراهيتهم لمدرسيهم فى نفس السن ، وفى نفس المرحلة من التعليم ؛ ممن شملهم نفس البحث ، لم تزد عن ٣٥ من مجموع هؤلاء التلاميذ .

سادساً : مشاعر الغضب لدى المراهق وكيف نواجهها ؟

يشعر المراهق فى أحيان كثيرة بمشاعر وأحاسيس متضاربة تجعله يتصرف كالمجنون . ومن أجل هذا كان من مستلزمات معاملته أن يحاول الكبار فهم دوافع السلوك التى تجعله يقوم ببعض الأعمال المفزعة المقلقة لوالديه ولإخوته فى الأسرة .

وإن سياسة إملاء أسلوب معين على المراهق وعلى الطريقة التى يجب أن يسلك بها نحو الآخرين هى سياسة تقوم على النهى والأمر والإحباط دون فهم للبواعث الكامنة التى تدعوه إلى اتخاذ هذه الاستجابات العنيفة غير المقبولة ، هذه السياسة الإحباطية من شأنها أن تزيد من ثورة المراهق ومن تمرده على السلطة ومن عصيانه ومن عدم احترامه لمشاعر الغير فى الأسرة .

ونعتقد أن من أهم الحاجات النفسية لدى المراهق أن نعترف له بأن مشاعره طبيعية ، كما أننا نهيىء الفرصة من جانبنا للتعبير عن هذه المشاعر . وفى الوقت ذاته نقوم بتوجيهه بشكل يقلل من درجة الأذى التى تصيب الغير بسبب سلوكه غير المعقول مع عدم التعرض لإحساساته بشكل يزيد من حدة انفعالاته ، ذلك أن أهم ما يصبو إليه المراهق أن يجد المجتمع الذى يعيش فيه يعترف بوجوده كفرد ويحترم مشاعره .

وكثيراً ما يبدو سلوك المراهق بالنسبة للراشدين غريباً مقلقاً ، لأنهم نسوا أو تناسوا ما مر بهم فى مراهقتهم ، وهنا يثورون ثورة جامحة تبدو فى السب ومحاولة

الضرب أو الإهانة أو النبذ .. وكلها أساليب تهدد حاجات المراهق التى تكون قد بلغت ذروتها فى هذه المرحلة من العمر ، وأهمها الحاجة إلى التقرير الاجتماعى ، مما يزيد ثورته ويخرجه عن مألوف السلوك .

إن أسلوب المراهق لا يعدو أن يكون تعبيراً عادياً عن بعض المشاعر ، ولكنه تعبير قد يبدو غير مألوف فى نظر الراشدين ، مما يجعلهم يحاولون معالجته بطرق العنف السابقة ، الأمر الذى يجعل المراهق يزداد عدواناً على الممتلكات والأفراد .

إننا فى حاجة إلى أن نمرن أنفسنا على أن نتيح للمراهقين فرصة إبداء الرأى والتعبير الصادق عن مشاعرهم وآرائهم فينا ، وفيما نصدره إليهم من أوامر أو نواه . ولابد أن نتوقع أن المراهق فى أحيان كثيرة يشعر نحونا بمشاعر الكراهية أو الحقد ، وعلينا أن نعالج هذا فى شىء من الحكمة وعدم الإشعار بالذنب حتى نتيح الفرصة لهذه المشاعر لتظهر على حقيقتها وبصورة سوية ؛ ذلك لأن الإنسان السوى قد يكره أحياناً ويحب أحياناً أخرى ، وهذا أمر طبيعي ، فإذا لم نحقق للمراهق ذلك فإنه قد يوجه مشاعره ضد الوالدين ويأخذ ذلك صورة التمرد أو العصيان أو الهروب من المنزل والسرقات من أفراد الأسرة كوسيلة للتعبير عن الكراهية .

وفى هذا المقام يمكن أن نقدم النصائح الآتية كوسيلة لمساعدة المراهق للتخلص من المشاعر العدائية المكبوتة فى نفسه ، وذلك عن طريقة التعبير عنها بالرسم أو النقش وعمل الزخرفة والكتابة والتمثيليات ، وكلها وسائل ناجحة لإسقاط هذه المشاعر وتفريغها بطريقة غير مباشرة .

وهناك أمثلة عديدة على مدى نجاح هذه الطرق فى معالجة مشاعر العداء والكراهية التى يشعر بها الأطفال نحو أفراد الأسرة .

١ - فتى يبلغ من العمر ثلاث عشرة سنة قام برسم صورة تمثل شخصين يتصارعان ، وجعل الفوز والغلبة فيها للصغير ، ولما رأى والده الصورة

التى رسمها ابنه تقبلها بروح طيبة وقال له : « إننى أرى أن الفتى الذى صورته يأخذ سيارة أبيه بلباقة ومكر ، ولكن لا بأس ، فكل الأولاد يعملون ذلك وأنا أيضاً كنت أود أن أعمل نفس الشيء فى صغرى » .

فتمتم الولد قائلا : « تماماً مثل حالتى الآن ، فإنى أتمنى أخذ سيارتك ولكنك تعلم أنى لا أستطيع ذلك » .

وفى هذا المثال يتضح أن الأب لم يعمد إلى الإفاضة عن حادث سرقة ابنه لسيارته ، ولم يوبخه أو ينصحه بعدم محاولة تكرار ذلك ؛ لأنه كان يعلم أن التوجيه أفضل من إعطاء الأوامر التى تفشل عادة فى بلوغ الغرض .

وعلى ذلك ينبغى على الوالد الذى يريد أن يعود ابنه على الصراحة أن يواجهه بحقيقة ما يدور فى نفسه ، بحيث يصبح قادراً على تفهم مشاعره بوضوح ويناقشها معه .

* * *

٢ - وكثيراً ما يقوم النزاع بين المراهق والمراهقات فى الأسرة الواحدة . وإليك الحوار التالى الذى يبين حقيقة شعور كل فرد نحو باقى أفراد الأسرة فى إحدى المشاجرات :

الأخ : اسكتى أيتها الغبية . لقد ضج الجيران من كثرة صراخك !

الأخت (تستمر فى البكاء) : هذا لا يعنيك .

الأب : اقلعى فوراً عن البكاء ، لقد قلت لك ألف مرة أن تراعى شعور الجيران .

ولكن الفتاة تمضى فى صراخها . فيسارع أبوها إلى طى أوراقه مهدداً ، بينما يبتسم أخوها لانتصاره عليها .

وفى هذه اللحظة تدخل الأم قائلة بصوت رقيق :

الأم : كفى ما حدث .

ولم تتعمد الأم الخشونة لأنها كانت تعلم أن المشاعر من شأنها أن تخرج أولا ، ثم توجهت إلى ابنتها قائلة :

الأم : إنك حاقدة على أخيك .. أليس كذلك ؟

فحنت الابنة رأسها موافقة ، وشعرت بالهدوء بعد أن عرفت والدتها حقيقة شعورها ، ثم استأنفت الأم كلامها قائلة :

الأم : ولكنك مخطئة يا عزيزتى بعمل هذه الجلبة .

والتفتت إلى ابنها تقول له :

الأم : أما أنت يا شقى فتبدو مسروراً كالثعلب لإثارة هذه الزوبعة وانتصارك على أختك .

وهنا ينظر الثلاثة بعضهم إلى بعض مأخوذين ، لأن ما صدر عن الأم فى هذهالمرة يختلف تماماً عن عادتها فى شد شعورها وصراخها عند الغضب .

ومرة أخرى تحولت الأم نحو ابنتها ؛ لأنها لاحظت أنها لا تزال غاضبة ، وقالت لها وهى تناولها ورقة وقلماً :

الأم : اسمعى يا عزيزتى ، عندما يغضب الناس ويفقدون عقولهم يودون عمل أشياء غير معقولة ، فإليك هذه الأدوات لترسمى « صورة كروكية » ، تعبرين فيها عما تريدين عمله لأخيك .

ويلاحظ أن هدف الأم هنا هو إخراج مشاعر ابنتها المكبوتة نحو أخيها ، وفعلا رسمت البنت صورة تمثلها وهى تحمل بندقية تطلقها على أخيها وقدمتها لأمها التى قالت لها بلهجة موافقة :

الأم : هذا حقيقى ، فأنا أعلم أنك تودين إطلاق النار على أخيك ، وأبوك يعلم هذا أيضاً .

وهنا تدخل الأب وقال لزوجته متلعثما :

الأب : ماذا تقولين .. هل جننت ؟

فأجابت الأم :

الأم : لا يا عزيزى .. لست مجنونة تماماً .

والتفتت الأم إلى ابنتها قائلة :

الأم : والآن أرجو يا عزيزتى عندما تشعرين مرة ثانية بمثل هذا الشعور نحو أخيك أن ترسمى ما تشعرين به تماماً ، ولا تعبرى عن شعورك بالصراخ لأنه لا يفيدك شيئاً .

ثم التفتت الأم نحو ولدها قائلة :

الأم : وأما بالنسبة لك ، فماذا تفكر فى عمله عندما تستاء من أختك كما يحدث كثيراً .

الابن : أشد أذنيها .

الأم : لا يا عزيزى ، لماذا لا تحاول صياغة بضعة أبيات من الشعر تعبر فيها عما تريد .

وهنا ينظر الولد إلى أمه باستهانة .

ولكن ما أقبل المساء حتى كان الولد يقدم لأمه ورقة تحتوى على أبيات من الشعر يصف فيها أخته بأنها ثرثارة ، كثيرة المشاغبات ، ويعبر عن مشاعره نحوها بأنه يود أن يملأ فمها بالغراء ليقفله بإحكام .

وهنا يقول أبوه متململا : ما شاء الله !!

ولكن بعد ساعة واحدة فقط عاد الأب من حجرة المذاكرة وهو يبتسم ابتسامة عريضة ويقول للأم :

- والله لقد نفعت طريقتك ، فقد جلسا يستمعان إلى الراديو معاً وهما على وفاق لأول مرة فى حياتهما .

وعلى ذلك نستطيع القول : إن المراهق كثيراً ما يشعر بمشاعر وأحاسيس عدائية ضد بعض أفراد الأسرة . ونحن ننصح بإتاحة الفرصة له ؛ لكى يتخلص من هذه المشاعر والأحاسيس ، وأن يفرغ انفعالاته بطريقة مقبولة . وخير وسيلة لذلك هى الرسم والتصوير والزجل والشعر .

★ ★ ★



الفصل الرابع

العوامل الديناميكية فى عملية التكيف

الإحباط
الصراع
القلق



الإحبـــاط

تمهيد :

لا شك أن الكثيرين ممن شاهدوا أو قرءوا رواية « هملت » لشكسبير قد أقلقهم هذا السؤال : ما العوامل التى أدت (بهملت) إلى الجنون ؟ ما الذى دفعه إلى هذه الحالة المؤسفة التى انتهى إليها فى نهاية القصة ؟ الواقع أن حياة (هملت) ، وماتعرض له من إحباط كبير هو الذى دفع به إلى هذا المصير المؤلم . فلقد حقد (هملت) على والدته لاعتقاده بأنها تآمرت مع عمه على قتل والده ، وهذا الاعتقاد ولد عنده إحباطات وصراعات أدت به إلى الجنون .

ولكن هذا الإحباط الذى تعرض له (هملت) ، إحباط من النوع الكبير الذى يؤدى غالباً إلى ألوان كبيرة من الانحراف النفسى ؛ وبالرغم من أنه قلما نواجه مثل هذا الصراع العنيف الذى واجهه (هملت) ، فالإحباط يوجد في حياتنا العامة بدرجات خفيفة ، فكل فرد لابد أن يتعرض لعدد من العوامل الإحباطية الهينة أو الشديدة . ذلك أنه قل أن توجد بيئة تتفق ورغبات الفرد بدرجة تعفيه من التعرض لأى عامل إحباطى فى داخلها . فالمجتمع الذى يوجد فيه الإنسان يتطلب منه إحباطاً لدوافعه بما يفرضه عليه من حدود وقيود . والطفل منذ نشأته ، عليه أن يخضع لحدود الزمان والمكان ، وعليه كذلك أن يخضع لأسلوب الأسرة فى الحياة ، فعليه أن يأكل فى ميعاد خاص ، وفى مكان خاص ، كما أن عليه أن ينام أو يلعب أو يتخلص من إفرازاته ، كل فى وقته الخاص المحدود ، وكل ذلك يتطلب منه إحباطاً لدوافعه الأولية .

وكما يتعرض الطفل للعوامل الإحباطية ، فالراشد كذلك لا تخلو حياته منها ، ذلك أن حدود المكان والزمان ، والظروف الاقتصادية ، وغير ذلك ، تقف عقبة فى سبيل تحقيق الكثير من أهداف الإنسان . فقد تحول ظروف الإنسان

المالية دون اقتناء مايريد من أشياء ، أو تمنعه من القيام برحلة ، أو نحو ذلك ، بل وكثير منه حين يجد نفسه عاجزاً عن تسديد مصاريف ابنه الذى يدرس فى الجامعة .

هذه كلها مواقف إحباطية مستمدة من حياتنا اليومية العادية ، لا تخرج عن كونها نماذج من الإحباطات الهينة التى يتعرض لها كل طفل راشد ؛ وهى تختلف فى طبعها عن الإحباطات الهينة التى يتعرض لها كل طفل راشد ؛ وهى تختلف فى طبعها عن الإحباطات الشديدة ، كما أوضحنا ذلك فى المثال المستمد من مسرحية « شكسبير » الخالدة ، وما عاناه بطلها من إحباطات وصراعات أدت به إلى الجنون .

تعريف الإحباط :

هناك تعريفات كثيرة للإحباط نستخلص منها هذا التعريف : « يعرف الإحباط بأنه العملية التى تتضمن إدراك الفرد لعائق يحول دون إشباع حاجته أو توقع الفرد حدوث هذا العائق فى المستقبل » .

الإحباط كمدرك :

يحدث الإحباط نتيجة لإدراك الفرد للظروف والمواقف التى تحيط به . وليس معنى ذلك أن الإحباط وقف على الفرد وحده ، فهناك من الظروف العامة مايسبب الشعور بالإحباط لدى جميع الأفراد . ففى حالة المجاعة التى تحيط بجماعة ما ، نجد جميع أفراد الجماعة ينظرون إلى هذا الموقف على أنه موقف إحباطى كبير .

أما غير ذلك من المواقف الإحباطية ، فإنها تختلف من فرد لآخر ، فقد ينظر فرد إلى موقف ما ، على أنه عامل إحباطى كبير ، بينما ينظر إليه فرد آخر على أنه هين ، وقد يسبب موقف الرضا للبعض ، بينما يسبب الضيق للبعض الآخر .

ونستطيع أن نوضح ذلك بمثال : شخصان ذهبا ليقيما فى شقة خالية من

« سخان وبانيو » . إن خلو هذا السكن الجديد من هذين الشيئين ، قد يكون مبعث ضيق كبير وإحباط مزعج بالنسبة لأحدهما ، بينما لا يحدث نفس الشعور عند الفرد الآخر . وتتوقف نظرة الفرد إلى موقف من حيث هو موقف يدعو إلى الإحباط ، على دوافع الفرد ومعتقداته وحاجاته وخبراته .

وهناك عامل آخر يحدد إدراك الفرد للموقف الإحباطي ، ذلك هو ثقة المرء بنفسه ، فالإنسان الذى تمكنه ظروفه وإمكانياته من التغلب على مايصادفه من عقبات ، والذى أتاحت له إرضاء دوافعه ، يحرز قدراً كبيراً من الثقة بالنفس . كما ستكون نظرته إلى المواقف المختلفة نظرة متفائلة تبعث على الرضا . وذلك بعكس الشخص الذى فشل فى كثير من المواقف فى التغلب على العقبات التى تصادفه ، فإن مثل هذا الشخص تقل ثقته بنفسه ، وتتلون نظرته إلى الحياة بلون قاتم متشائم .

وهكذا نرى أن درجة ثقة الفرد بنفسه تقررها المواقف والخبرات المختلفة التى يمر بها فى حياته اليومية ، فالموقف المرضى يزيد من ثقة المرء بنفسه ، وهى بدورها تؤثر على احتمال النجاح فى المستقبل .

وثقة المرء بنفسه تحدد إدراكه للمواقف الإحباطية ، ذلك أن الشخص الواثق من نفسه يستطيع أن يتغلب على العوامل الإحباطية ، وقد لا يهتم بالمواقف الإحباطية البسيطة . إن الشخص الضعيف الثقة فى نفسه يكون حساساً لإدراك المواقف الإحباطية ، وينفعل إزاءها وتؤثر فى سلوكه وشخصيته إلى مدى بعيد .

وكما أن إدراك الفرد للموقف الإحباطي يعتمد إلى حد بعيد على ثقته بنفسه ، فإن هذا الإدراك يتأثر أيضاً بثقته فى بيئته المحيطةبه ، وهذه البيئة الخارجية تتضمن الأشخاص والموارد الطبيعية المحيطة بالفرد بما فى ذلك من عوامل اقتصادية واجتماعية وقانونية ، وغير ذلك مما يحيط بالإنسان .

فإذا كانت كل هذه العوامل تعمل بحيث تشبع للفرد دوافعه وحاجته نعترف له بالمكانة والتقدير ، فإن الفرد سوف يثق فى بيئته ، وستكون نظرته إليها مملوءة بالتفاؤل والأمل . أما إذا كانت هذه العوامل البيئية تضع حواجز فى سبيل

تحقيق حاجات الفرد ، وفى سبيل حصوله على الإشباع ، فإن ثقته فيها ستقل ، وبالتالى سيتوقع منها الإحباط ، وعدم الاستجابة لحاجاته ، وهذا سيؤثر فى إدراكه للمواقف الإحباطية ، وبالتالى يؤثر فى سلوكه .

والفرد الذى يشعر فى بيئته بدرجة كبيرة من الثقة ، فإن إيمانه بالأفراد ودوافعهم ، والقانون وعدله والحكومة وحقوقها ، سيزداد حتما ، كما ستزداد ثقته بفائدة التنظيمات الاجتماعية ، والمستويات والقيم الأخلاقية ، أما إذا ضعفت ثقته فى بيئته فإنه سيشك فى نوايا الآخرين ، كما سيعتقد فى استحالة التنبؤ بالظواهر الطبيعية أو إدراكها ؛ لأنها دائماً تميل إلى الشر ؛ ثم إنه سيفقد الثقة بالقانون والحكومة والسلطات الحكومية الأخرى ، كما سيؤمن بفساد التنظيمات الاجتماعية ، ويتمنى انهيار البناء الاجتماعى .

تقسيم الإحباط :

إن تقسيم الإحباط أنواعاً سيساعدنا على فهم طبيعة هذه العملية النفسية بصورة أوضح . فقد جرت العادة على تقسيم الإحباط إلى الأنواع الآتية :

١ -الإحباط الأولى والثانوى :

فرق (روزنزفيج) بين نوعى الإحباط الأولى والثانوى ؛ وقال : إن الإحباط الأولى يتضمن مجرد الشعور بعدم الارتياح الذى تسببه الحاجة المعينة ، مثال ذلك شعور الإنسان بالحاجة إلى النوم ، أو شعوره بالحاجة إلى الماء لإشباع دوافع العطش . ومجرد إلحاح الحاجة أو الدافع يسبب إحباطاً من النوع الأولى .

بينما يتضمن الإحباط الثانوى إدراك عامل معين أو وجود عائق خاص يحول دون إشباع الحاجة . فمثلا فى حالة الشخص الذى يشعر بالحاجة إلى النوم فإنه عند وجود عائق معين يحول دون ذهابه إلى الفراش (كحضور زوار فجأة للمنزل فى المساء) فإن ذلك يعتبر إحباطاً ثانوياً .

٢ - الإحباط السلبى والإيجابى :

قسم روزنزفيج المواقف الإحباطية أيضاً إلى مواقف سلبية وإيجابية ، فقال

إن الإحباط السلبى Passive يقصد به الوقوف فى سبيل التقدم نحو هدف معين ، دون أن يصاحب ذلك أى تهديد . ونستطيع أن نوضح ذلك بمثال : طفل جائع شاهد طبقاً من الحلوى بعيداً عن متناول يده (فى دولاب زجاجي مغلق) . ومثال آخر شخص يركب عربة ليتنزه بها فى يوم جميل مشرق ، وفجأة تتعطل العربة ، فهذه كلها أمثلة من العوامل الإحباطية السلبية .

أما العوامل الإحباطية الإيجابية :

فهذه تتضمن إدراك الخطر أو التهديد بجانب وجود العائق الذى يحول دون إشباع الدوافع والحاجة ، ويمكن أن نوضح ذلك بمثال : الطفل الجائع الذى يشاهد طبقاً من الحلوى ، لا يستطيع أن يأكل خوفاً من تحذير والدته له بألا يقربها ، ومايتوقعه نتيجة التحذير من عقاب إذا ما أشبع الدافع وخالف أوامر والدته . ومثال آخر التهديد الذى يقع على المواطنين فى بلد ما من جانب الأعداء فى وقت الحرب ، فإن ذلك التهديد يعتبر موقفاً إحباطياً إيجابياً .

٣ - الإحباطات الداخلية والخارجية .

Extermal & Intermal Frustration .

وضع روزنزفيج التقسيم التالى للإحباط ، حيث قال إن الإحباط يمكن تقسيمه إلى إحباط بسبب وجود عائق من البيئة الخارجية المحيطة بالفرد ، أو عائق ينبع من صفات الفرد الداخلية .

وقسم هذين النوعين من الإحباط إلى الأقسام التالية :

١ - العوز (الاحتياج) .
٢ - الحرمان .
٣ - الإعاقة .

(أ) الإحباط الخارجى :

١ - العوز الخارجى (الاحتياج) :

ويتضمن نقصاً فى حاجات الفرد الخارجية . ومن أمثلة ذلك حالة الفقر التى يتعرض لها بعض الناس ، فلا شك فى أن هذه الحالة تكون سبباً فى عدم

إشباع الكثير من دوافع الفرد . وكذلك الحال بالنسبة للشخص الأمى فإنه يشعر بالإحباط نتيجة لعدم قدرته على قراءة الخطابات والصحف ولوحات الإعلانات . وكذلك حال الشخص الذى فقد والده أو أخاه ، فإنه يشعر بالحاجة إلى شخص يعتمد عليه ، ويشعر بالإحباط الشديد نتيجة لعدم إشباع هذه الحاجة . وأيضاً توفر المركز الاجتماعى أو الموارد المادية للفرد ، أو كليهما ، فإن ذلك يشعره بالإحباط الشديد .

وهكذا نرى أن العوز والاحتياج الخارجى إما أن يكون نقصاً فى موارد البيئة الخارجية المادية كالفقر أو عدم معرفة القراءة أو يكون نقصاً فى موارد البيئة الاجتماعية كعدم وجوب أب أو أخ ، ونحن نرى أن الفرد يعانى الإحباط إذا ما تعرض للعوامل الاجتماعية أكثر من تعرضه للعوامل المادية .

٢ – الحرمان الخارجى :

والفرق بين النوع السابق وبين النوع الحالى من الإحباط هو أن النوع الحالى الذى أطلقنا عليه (الحرمان) يتضمن فقدان الفرد لشىء خارجى كان يملكه الشخص مثل : فقدان منزل أو عمل أو صديق ، سواء كان هذا الفقدان بالموت أو بالتفرقة . إن هذا النوع من الفقدان يسبب إحباطاً شديداً ، لأن الفقدان وخاصة المفاجىء منه يتطلب إعادة تكيف الشخص مع بيئته . أما فى حالة الإحباط الأول فمن سماته أنه جزء من واقع الشخص يستمر معه مدة طويلة ، ويكون الشخص غالباً قد تعود على هذا الاحتياج .

ونستطيع أن نوضح ذلك بمثال : الشخص الذى عنده سيارة وفقدها . ففقدان الشخص للسيارة التى يملكها يسبب للشخص قلقاً كبيراً ، لأنه تعود على قضاء احتياجاته بها ، كما أنه قد تعود على الرحلات الخلوية الطويلة المدى ، وقضاء عطلة الأسبوع خارج المدينة . كل ذلك يجعل فقدانها أمراً محبطاً قوياً ، لا يسهل عليه أن يعيد تكيفه للحياة الجديدة له إلا بصعوبة كبيرة .

أما الشخص الذى لا يملك سيارة أصلا ، فرغم شعوره بالحاجة إلى سيارة توفر له الراحة إلا أن حياته قد تكيفت فعلا بدونها .

٣ - الإعاقة الخارجية :

وبالإضافة إلى النوعين السابقين من الإحباط الخارجي ، هناك العوائق التي تتدخل بين الفرد وهدفه الذى يرمى إليه ويسعى إلى تحقيقه فتحول دون تحقيقه ، ومن أمثلة ذلك النوع من الإحباط الأبواب المغلقة ، والطرق المسدودة ، والبعد فى المسافة ، وغير ذلك من العوائق المادية . إلا أن هناك أيضاً العوائق الاجتماعية التى تحول بين الفرد وبين التقدم الاجتماعى وتحقيق أهدافه ، وهذه تكون عموماً أشد وطأة من العوائق المادية .

(ب) أقسام الإحباط الداخلى :

١ - العوز (الاحتياج) الداخلى : ومن أمثلة ذلك ما يتصل بالعيوب والعاهات الولادية ، كفقدان البصر وفقدان السمع والشلل والضعف العقلى وضعف الصحة العام . إن هذه المظاهر تعتبر من العوامل الإحباطية التى تؤثر فى درجة إشباع المصابين بها لحاجاتهم ، بعكس الأفراد العاديين .

٢ - الحرمان الداخلى : ويتضمن ذلك الفقدان المفاجىء للبصر أو السمع أو أى عضو آخر من أعضاء الجسم ، كان الفرد يتمتع به سابقاً . ومثال ذلك ، فقدان أصابع اليد لأحد المشاهير فى العزف على البيانو ، يسبب له قلقاً وإحباطاً شديدين أكثر مما يحدث عند شخص مصاب بفقدان الأصابع منذ ولادته .

٣ - الإعاقة الداخلية : ومن أمثلة ذلك الرغبة فى حضور اجتماعين حدد لهما وقت واحد ، فحضور أحد الاجتماعين يترتب عليه عدم حضوره الاجتماع الآخر . إن هذا النوع من الإعاقة الداخلية نطلق عليه أحياناً كلمة (صراع) .

الصراع

إن دراسة موضوع الإحباط تؤدى بنا إلى دراسة عملية ديناميكية أخرى معروفة باسم الصراع .

والصراع بمعناه العام يتضمن وجود أحد دافعين متعارضين ، لا يمكن إشباعهما فى وقت واحد .

ونستطيع أن نوضح هذه الفكرة بمثال : الشخص الذى لا يملك سوى عشرة قروش ، ومع ذلك فإنه يريد أن يأكل أكلة طيبة ، وفى نفس الوقت يريد أن يذهب إلى السينما . إنه بهذا المبلغ البسيط لا يستطيع أن يشبع كلا الدافعين فى نفس الوقت .

تقسيم الصراع :

(أولا) قسم (كرت ليفين) الصراع أنواعاً ثلاثة :

١ - صراع الإقدام :

ويتمثل هذا النوع فى وجود موقفين متعادلين من حيث الصفات التى تجذب رغبة الفرد نحو كل منهما ، ولكن يتعذر على الفرد إشباعهما فى وقت واحد . فمثلا يوجد برنامجان موسيقيان فى الإذاعة محبوبان لفرد ما ، إلا أن إذاعتهما فى وقت واحد من محطتين مختلفتين تحول بين الشخص وبين تحقيق رغبته ، وهنا يتعرض الشخص إلى نوع من الصراع المؤقت فى سبيل الوصول إلى قرار معين يؤدى به إلى تفضيل أحد الموضوعين .

ومثال آخر : شابة يتقدم إليها خطيبان لهما من الصفات المشتركة ما يجعل تفضيل أحدهما على الآخر أمراً صعباً وشاقاً .

ومثال ثالث : شاب يعرض عليه عملان متساويان من حيث المرتب والميزات . وهذا النوع من الصراع ذو أثر هين فى اختلاف التوافق ، لأنه لا يحدث إلا نوعاً هيناً من القلق سرعان ما يزول بمجرد ترجيح رغبة على أخرى .

٢ - صراع الإقدام والإحجام :

وهو صراع يتمثل فى وجود أمرين يود الشخص تحقيق أحدهما ، ولكن الأمر الآخر يمنعه من ذلك ، وبعبارة أخرى إن هذا الصراع ينشأ عن وجود رغبتين متعارضتين ،إحداهما سالبة والأخرى موجبة . وفى كثير من الأحيان يكون للموقف الواحد الذى يتعرض له الفرد عوامل مشجعة على الاقتراب منه ، وأخرى منفرة منه .

ومن أمثلة ذلك :

١ - رغبة الفرد فى مشاهدة مباراة كرة القدم فى الوقت الذى يكون فيه الجو رديئاً .

٢ - الطالب الذى يريد النجاح بدرجة ممتازة ، وفى الوقت نفسه يود المحافظة على صحته .

٣ - الزوج الذى يرغب فى الزواج من امرأة معينة ، وفى الوقت ذاته توجد لها أم شرسة .

٤ - الأم التى تريد أن يشترك ابنها فى رحلة مدرسية ، ولكنها فى الوقت نفسه تخاف عليه من الأخطار التى قد يتعرض لها أثناء الرحلة .

ونحب أن نشير إلى أنه عندما تكون الصفات السالبة والصفات الموجبة على درجة واحدة من الأهمية ، يكون الصراع قوياً ، ويتأرجح الفرد نتيجة لذلك بين الإقدام والإحجام . فهو عند إقدامه على الهدف المفضل تكبر فى نظره أضرار اقترابه ، فيبتعد عن الموقف ، وبمجرد ابتعاده تكبر فى نظره ميزاته ، فيحاول الاقتراب ثانية ، ويظل هكذا متأرجحاً .

إن هذا النوع من الصراع كبير الأهمية بالنسبة لعملية التوافق ؛ إذ أن الوصول إلى حل لهذا الصراع أمر صعب ، ذلك أن كل حل يتخذه الفرد يكون مصحوباً بالإحباط . إن حل المشكلة لابد أن يتضمن أحد أمرين : أن يفقد شيئاً يحبه ، أو أن يقبل شيئاً لا يرغب فيه .

٣ - صراع الإحجام :

ويتمثل هذا الصراع فى وجود الشخص فى حالة ينشأ عنها موقفان كلاهما يلحق به ضرراً ما . ويطلق على هذا النوع (Avoidanceconflict) ، ومن أمثلته : الجندى الذى يجد نفسه على أبواب معركة ، فإنه يكون بين دافعين : حرصه على حياته وخوفه من الموت ، وبين خوفه من المحاكمة العسكرية والعار الذى يلحق به إذا هرب من الميدان . فالفرد هنا يواجه موقفين سلبيين ، كلاهما يلحق به ضرراً . ولكى يهرب من أحدهما فإنه يضطر لمواجهة الآخر . وصراع الإحجام هذا يسمى أحياناً صراع الإحراج Dilomma .

وكثيراً ما تكون الأنواع القاسية من هذا الصراع أسباباً لظهور عصاب الحرب .. ففى المثال السابق ، إذا أراد الجندى أن يحافظ على حياته . وحاول الهرب من المعركة ، فإنه حينئذ سيتعرض لوصمة العار التى ستلحق به ، وللمحاكمة بتهمة الخيانة .

وإذا حاول الهرب من هذا الموقف فإنه سيواجه خطر الموت ، وكلا الموقفين يسببان له الإحباط .

والواقع أننا نجد كثيراً من الأفراد لا يستطيعون فى مثل هذا الموقف أن يختاروا أى طرف من هذين الطرفين ، ويكون نتيجة ذلك أن يتردد الفرد ويعانى القلق الشديد .

(ثانياً) وهناك تقسيم آخر للصراع مبنى على أساس الأصول التى ترجع إليها الدوافع المتعارضة (المتصارعة) .

وفيما يلى نفصل الحديث عن هذين النوعين من الصراع اللاشعورى : الصراع بين (الأنا) و (الهو) ، والصراع بينهما وبين (الأنا الأعلى) :

الصراع بين (الأنا) و (الهو) :

نعلم أن الإنسان مزود بمجموع من الدوافع المختلفة ، وهذه الدوافع فى حاجة إلى الإشباع وتحقيق ما تهدف إليه من أغراض . إن هذه الدوافع قد تتهيأ لها فرصة فى عالم الخارجى ، فتصل إلى غايتها ، وقد لا يتاح لها ذلك ، فتبقى على سعيها لنيل رغبتها .

و (الأنا) هو الذى يتوسط بين (الهو) الذى يصدر عنه عادة هذا النوع من الدوافع ، وبين العالم الخارجى الذى ينطوى على مختلف النظم والقيود ، فيسمح لبقية النزعات بالتنفيذ ويقاوم البعض الآخر ، بناء على فهمه للواقع وحدوده .

و (الأنا) قبل أن يسمح لأمثال هذه النزعات بالتعبير عن نفسها ، فإن له أن يقدر النتائج التى تترتب على هذا التعبير ، وأثر ذلك فى عالم الواقع . وهكذا

نرى أن (الأنا) يمهل هذه الدوافع حتى يتأتى الوقت المناسب لإشباعها ، ولا يزال يكبح جماحها ويماطلها ، وقد يضطرها إلى التنازل عن بغيتها نظير مقابل ، أو تعديلها على الأقل ، حتى تتوافق مع العالم الخارجى ، أو تعديله حتى يتوافق معها .

ولا يستطيع (الأنا) أن يقوم بهذا الدور ، إلا إذا كانت لديه القوة الكافية للتحكم فى رغبات (الهو) ، حينئذ يسير الجهاز النفسى سيراً طبيعياً دون أن يتعرض للخطر . أما إذا كان (الأنا) ضعيفاً ، فلن يستطيع أن يوفق بين رغبات (الهو) وبين عالم الواقع ، أو بعبارة أخرى لن يستطيع أن يتحكم فى الشهوات والنزعات المكبوتة ، وأغلب ما يكون ذلك فى الطفولة حينما يكون (الأنا) لا يزال ضعيفاً .

ولما كان (الأنا) لا يزال ضعيفاً فى مرحلة الطفولة ، كان من الطبيعى ألا ينجح دائماً فى تحقيق التوافق بين مطالب (الهو) والعالم الواقعى . وآية ذلك أنه يعمد إلى أسلوب لا شعورى هو كبت رغبات (الهو) إذا عجز عن إشباعها على نحو يتفق ومطالب الواقع ، على حين أن (الأنا) لو كانت قوية لاستطاعت أن تهيىء لمطالب (الهو) السبيل المقبول للإشباع .

ومن هنا تنفصل الرغبات المكبوتة وتكبت فى أعماق اللاشعور . ولكن ليس معنى كبت هذه الرغبات أنها ماتت أو قضى عليها فى اللاشعور ، بل إنها تظل حية تتصارع وتتفاعل وتتحين الفرص للتعبير عن نفسها . وعن طريق هذا التفاعل والصراع بين هذه الرغبات المكبوتة ، تتكون مشتقات جديدة لها أثر واضح فى توجيه السلوك ، ويطلق عليها فى علم النفس اسم « العقد النفسية » .

الصراع بين « الأنا » و « الأنا الأعلى » :

وينشب صراع آخر بين « الأنا » و « الأنا الأعلى » . ولهذا الصراع أهمية فى الحياة النفسية . إن الأنا الأعلى رقيب على الأنا يحاسبه على كل صغيرة وكبيرة ، فإن لاحظ شذوذاً فى تصرف الأنا ، يحاسبه على السلوك ؛ وكثيراً ما يتدخل « الأنا الأعلى » فى صورة الضمير أو الرقيب فيوقف « الأنا » عند حده قبل أن يرتكب هفواته ويصب عليه الكثير من اللوم والتقريع .

الصراع بين « الهو » و « الأنا الأعلى » :

إن دوافع « الأنا الأعلى » لدى الفرد تكون غالباً مما لا يمكن التوفيق بينها وبين الدوافع البيولوجية لـ« الهو » . ففى مرحلة الطفولة المبكرة يعبر الفرد عن حاجاته البيولوجية بطريقة بسيطة مباشرة ، لا يقيدها اعتبارات الوقت أو المكان أو الطريقة ، فعندما يثار دافع بيولوجى فالغالب أنه يشبع أو يعبر عنه بطريقة مباشرة (كما فى حالة التبول أو التبرز) . ثم إن الطفل – نتيجة لأساليب التربية والتدريب التى يتعلمها – نجده ينمى دوافع نفسية تنظم طريقة التعبير المباشر ، وهنا يبدأ الصراع بين الرغبة فى التعبير بالأساليب المباشرة التى تحقق اللذة للطفل وبين الدوافع النفسية التى تحددها وتوجهها وما يكتسبه الطفل من تدريب وتعلم . إن الصراع هنا يحدث بين مبدأين : مبدأ اللذة (وهو يمثل الدوافع البيولوجية « الهو ») ومبدأ الواقع (وهو يمثل الدوافع النفسية التى تعبر عن النظام والخضوع للعرف والتقاليد والقواعد المرعية) .

حالات الصراع بين مكونات « الأنا الأعلى » :

قد ينمى الفرد غالباً دوافع نفسية تكون فى حالة تصارع بعضها مع بعض . فقد ينمى أنواعاً من الطموح لا يمكن التوفيق بينها . وقد تتعارض أنواع طموحه مع المعايير الأخلاقية ، فتتصارع هذه وتلك مع مفهومه عن الواجب .

ومن أمثلة ذلك الصراعات التى يمارسها الزوج . صراعات بين واجبه كشخص له طموح عال فى البحث العلمى ، وبين واجبه كرفيق لأولاده وزوجته . وهنا يتعرض الزوج باستمرار لصراعات داخلية : هل يخاطر بالإحساس بالإثم العنيف ويحل رابطة الزواج بالطلاق ؛ لكى يحقق مثله العليا للوصول للمجد عن طريق التفرغ للبحث العلمى ، أم يخاطر بالشعور بالنقص والهزيمة فيقبل أن يعيش ويحتفظ بهذا الزواج ، لكى يحيا طبقاً لما ترغبه زوجته ويتخلى عن تفرغه لدراسته ؟ ولاشك أن هذا النوع من الصراع يصبح مصدراً للألم بسبب ما ينشأ من إحباط للمثل العليا التى تتعلق بالطريقة المثلى للحياة التى ينشدها مثل هذا الزواج .

ونستطيع أن ندلل على ذلك بمثال آخر يتضح فيه كيف تتصارع وتتعارض مستويات الطموح مع الواجب . فقد يتعارض طموح الفرد

لاستكمال تعليمه ، مع اعتقاده بأن الواجب يفرض عليه التطوع للخدمة العسكرية .

الصراع فى نظر « فرويد » و « هورنى » :

إن « فرويد » هو أول من أشار إلى وجود الصراع الأساسى . وقد أقام نظريته فى الصراع على أساس غريزى ، ونستطيع شرح وجهة نظره باختصار فيما يلى :

إن مكونات « الهو » الغريزية تسعى دائماً للتعبير عن نفسها ، فى الوقت الذى تقف فيه « الأنا » لهذه النزعات بالمرصاد دفاعاً عن الشخصية وعملا على تكيفها مع الأوضاع الاجتماعية المتعارف عليها ؛ ويترتب على اختلاف وتعارض وظيفة كل منهما وجود صراع داخلى فى أعماق النفس اللاشعورية ، صراع بين قوة مانعة تحول دون هذه العناصر الغريزية اللاشعورية وبين التعبير عنها . إن هذه القوة المانعة (الممثلة فى الأنا) تخاف على الدوام من أن تقهر من مثل النزعات الغريزية الممثلة فى « الهو » ومن ثم تعيش فى قلق دائم .

وهناك نوع آخر من الصراع ذكره « فرويد » ، صراع بين « الأنا » و « الأنا الأعلى » . ويبدو نشاط « الأنا الأعلى » فى حالة صراعه مع « الأنا » على طريق إصدار الأوامر والنواهى إليه ، مما قد يأخذ أحياناً صوراً مرضية تبلغ من الخطورة بحيث يصبح قلق الضمير شيئاً لا يطاق . وفى هذه الحالات تستحوذ على الفرد حاجة ملحة إلى اتهام الذات ومعاناة أشد أنواع الآلام والعذاب .

ولكن نظرية « هورنى » تعارض نظرية « فرويد » فى الصراع ، إذ ترى أنه يخطىء فى اعتبار الصراع نتيجة لضغط الحاجات الغريزية أمام المحرمات الاجتماعية ، وترى أنه لو أخذنا بهذا الرأى يكون الفرد قد ولد مزوداً بمجموعة من النزعات الغريزية تفرض عليه أن يعيش باستمرار فى صراع دائم ، وتؤكد ذلك بقولها : « إن الإنسان قد ولد وهناك تجانس بين عناصر نفسه بحيث يصبح قادراً على أن ينمى قدراته نمواً طبيعياً فى علاقات موفقة سعيدة مع ما يحيط به ، أما فى حالة تعرض الفرد إلى ما يهدد شعوره بالأمن فإنه يقوم فى نفسه صراع وتضطرب مكونات نفسه نتيجة لوجود مخاوف تسير فى اتجاه معارض للاتجاه السوى الذى يتميز به السلوك العادى » .

إن تفسير « هورنى » للصراع لا يقتصر على الناحية الغريزية ، بل يرتبط الصراع فى نظرها بالحاجة إلى الأمن ، وهى تنظر للشخصية الإنسانية كوحدة متكاملة تعيش فى عالم عدوانى ؛ كما أن « هورنى » ترى أن هذا الصراع بين الدوافع الأولية وبين النواحى الاجتماعية صراع قانونى وليس بصراع أساسى .

ولكى نعرف كيف ينمو الصراع ويتطور لابد أن نعرف الاتجاهات التى يسير الطفل وفقاً لها . ترى « هورنى » أن هناك ثلاثة خطوط رئيسية يمكنه التحرك وفقاً لها . فقد يتحرك نحو الناس أو ضدهم أو بعيداً عنهم . فحين يتحرك نحو الناس ، فإنه يتقبل عجزه ويحاول أن يكسب حبهم وأن يعتمد عليهم . وبهذه الطريقة فقط يمكنه أن يشعر بالأمن . فإذا كان هناك حفلة فى الأسرة مثلا ، حاول التقرب إلى الشخص القوى المرموق فى الحفل ، وعن طريق تقربه هذا وإذعانه يحصل على الشعور بالتبعية والانتماء والمعونة ، مما يقابل شعوره بالضعف والعزلة والوحشة .

وحين يتحرك ضد الناس فإنه عادة يهب نفسه لمحاربة من يحيطون به ويقرر أن يقاتل ، سواء أكان ذلك بشكل شعورى أم لا شعورى . وهو لا يثق بنوايا ومشاعر الآخرين نحوه ، ويحاول أن يكون الأقوى ويتغلب على الجميع لكى يحمى نفسه من جهة وينتقم لها من جهة أخرى .

وحين يتحرك بعيداً عن الناس فإنه لا يريد أن ينتمى للآخرين ولا أن يحاربهم ويعاديهم ، بل يهمه أن يكون بعيداً عنهم لأنهم لا يفهمونه ، ويبنى لنفسه عالماً خاصاً به عن طريق أحلام اليقظة ، أو الانهماك فى القراءة ، أو الاستماع إلى الموسيقى ، أو الشغف بالطبيعة ، أو نحو ذلك .

وإذا فحصنا هذه الاتجاهات الثلاثة ، وجدنا أن كلا منها يتضمن عنصراً من عناصر القلق ، نشأ بسبب ما يتعرض له الفرد من صراعات وليدة وما يشعر به فى حاجة ملحة إلى الأمن [١].

---

(١) مفهوم القلق عند « كارن هورنى » للسيدة أميرة أزهرى ، رسالة ماجستير تحت إشراف المؤلف سنة ١٩٦١ .

القلق

تعريف القلق :

عرف « مسرمان Masserman » القلق بأنه « حالة من التوتر الشامل الذى ينشأ خلال صراعات الدوافع ومحاولات الفرد للتكيف » .

ومعنى ذلك أن القلق ما هو إلا مظهر للعمليات الانفعالية المتداخلة التى تحدث خلال الإحباط والصراع .

والقلق كغيره من العمليات الانفعالية له جانب شعورى وآخر لا شعورى . فأما الجانب الشعورى للقلق فيتمثل فى النواحى التالية : الخوف والفزع والشعور بالعجز والإحساس بالذنب ومشاعر التهديد .. إلخ . إلا أنه بجانب هذه المشاعر يشتمل القلق على عمليات معقدة متداخلة يعمل الكثير منها دون وعى الفرد بها ، بمعنى أن الفرد يعانى المخاوف مثلا ، دون أن يدرك العوامل التى تدفعه إلى هذه الحالات .

أنواع القلق :

١ – القلق الموضوعى Objective anxiey

٢ – القلق العصابى Nevrotic anxiety

٣ – القلق الخلقى Moral anxiety

وهذه الأنواع الثلاثة لها اتصال وثيق بالتقسيم الذى ذكره « فرويد » للجهاز النفسى ، والذى يشتمل على « الأنا والهو والأنا الأعلى » وعلاقة هذه الأقسام بعضها ببعض .

وسنشرح فيما يلى كلا من هذه الأنواع بالتفصيل :

١ – القلق الموضوعى :

حينما يدرك الفرد أن مصدر القلق الخارجى عن نفسه ، نقول إنه يعانى قلقاً موضوعياً . والقل الموضوعى عبارة عن رد فعل لإدراك خطر خارجى أو لأذى يتوقعه الشخص ويراه مقدماً . ومن أمثلة ذلك : رؤية البحار لسحابة قاتمة

فى الأفق . إن هذه السحابة تشعره بالفزع ؛ لأنها تدل على إعصار قريب . كذلك فإن الرجل البدائى قد يهتز فزعاً ، إذا رأى فى أحراش الغابة آثار حيوانات ، فإن هذا فى نظره يدل على أن هناك حيواناً متوحشاً قريباً منه .

ولقد أطلق « فرويد » فى بعض مؤلفاته الأخيرة على ذلك النوع من القلق هذه الأسماء :

* القلق الواقعى Reality anxiety
* القلق الصحيح True anxiety
* القلق السرى Normal anxiety

وقد استخدمت « كارن هورنى » كلمة (خوف) فى نفس المعنى السابق . ومعنى ذلك أن هناك تشابهاً كبيراً بين ما يقصده « فرويد » بالقلق الموضوعى والخوف عند « هورنى » .

إن هذا النوع من القلق أقرب إلى الخوف ، ذلك لأن مصدره يكون واضح المعالم فى ذهن المصاب . فالفرد يشعر بالقلق (الخوف) مثلا إذا ما اقتربت منه سيارة مسرعة أثناء سيره فى الطريق ، والطالب الذى أمضى عامه الدارسى فى اللعب دون العناية بتحصيل دروسه يشعر بالقلق (الخوف) عندما يقترب موعد الامتحان . ويرتبط مصدر القلق فى هذه الحالات وغيرها بالعالم الخارجى ، سواء أكان موضوعاً خاصاً أو موقفاً معيناً .

٢ – القلق العصابى :

ويرى « فرويد » أن القلق العصابى يظهر فى صور رئيسية ثلاثة :

(أ) فى صورة قلق عام .

(ب) فى صورة مخاوف مرضية بالنسبة لموضوعات أو مواقف محددة .

(جـ) فى صورة تهديد .

(أ) القلق العام : إن هذا النوع يمثل القلق فى أدنى صورة ، إذ أنه غير

مرتبط بأى موضوع محدد ؛ وكل ما هناك أن الفرد يشعر بحالة من الخوف الغامض المنتشر « العام » غير المحدد .

(ب) وتتضمن المخاوف المرضية إدراك بعض الموضوعات المحددة أو المواقف باعتبارها مثيرات للقلق ، كالخوف مثلا عند بعض الأفراد عند رؤية الدم أو الحشرات . ونستطيع أن نؤكد هنا أن درجة شدة الخوف لدى هؤلاء الأفراد ، لا تتناسب إطلاقاً مع الخطر الحقيقى المتوقع من الموضوع أو الموقف المرتبط بالقلق ، بل إن الموضوع المرتبط بقلق هذا الشخص ، لا يمثل - فى نظر الكثيرين - أى خطر على الإطلاق .

(جـ) أما النوع الثالث من القلق فهو يظهر فى صورة قلق مصاحب لأعراض المرض النفسى كالهستيريا مثلا . إن الشخص المصاب بهذه الأعراض يشعر بالقلق أحياناً خوفاً من توقع حدوثها . إن هذا التوقع يجعله فى حالة تهديد .

٣ - القلق الخلقى والإحساس بالذنب :

ينشأ القلق الخلقى والإحساس بالذنب نتيجة لإحباط دوافع الذات العليا . إن الإحساس بالذنب ، شأنه شأن القلق العصابى ، يمكن أن يحدث فى صور مختلفة : فى صورة قلق عام متشعب دون وعى بالظروف التى صاحبته ؛ أو فى صورة مخاوف مرضية ، أو فى صورة قلق متعلق بأعراض العصاب نفسها .. وهكذا .

أعراض القلق :

للقلق مظاهر أو أعراض متنوعة ، منها :

(أ) أعراض جسمية فسيولوجية وهى : برودة الأطراف ، وتصبب العرق ، واضطرابات معدية ، وسرعة ضربات القلب ، واضطرابات فى النوم ، والصداع ، وفقدان الشهية ، واضطرابات فى التنفس .

(ب) أما الأعراض النفسية فهى : الخوف الشديد ، وتوقع الأذى والمصائب ، وعدم القدرة على تركيز الانتباه ، والإحساس الدائم بتوقع الهزيمة والعجز والاكتئاب ، وعدم الثقة والطمأنينة والرغبة فى الهرب عند مواجهة أى موقف من مواقف الحياة .

مصادر القلق :

سوف نناقش فيما يلى مصادر القلق ، وسنعرض لآراء بعض العلماء الذين ناقشوا هذا الموضوع لنخرج من ذلك بتفسير متكامل لأسباب هذه الظاهرة المرضية :

. رأى فرويد :

لقد طرأ على تصور « فرويد » لمصادر القلق تغيرات متتالية خلال الفترة التى كان يعمل فيها فى التحليل النفسى ، وتختلف فروضه فى المراحل المبكرة من حياته العلمية عنها فى المراحل المتأخرة .

فروض « فرويد » الأولى : ناقش « فرويد » هذا الموضوع من زوايتين :

١ – ما طبيعة الموقف الأول الذى يسبب القلق للطفل ؟

٢ – ما العلاقة بين القلق ودينميات الشخصية الأخرى ؟

ولقد أجاب « فرويد » على السؤال الأول بما يلى :

تعتبر صدمة الميلاد باكورة المصادر التى تبعث القلق فى نفس الفرد . إن صدمة الميلاد تشتمل على سلسلة من المشاعر المؤلمة التى نتجت عن تغيير بيئة الطفل بسبب ميلاده . وهذه الصدمة نتجت عن انفصال الطفل عن أمه واستقلاله عنها . ويعتبر « فرويد » هذه الصدمة الأولى ، وما يتولد عنها من مشاعر مؤلمة ، الأساس الأول الذى يمهد لظهور القلق فيما بعد .

أما عن السؤال الثانى ، فقد ربط « فرويد » بين القلق وبين « اللبيدو – الرغبة الجنسية » ، باعتباره مكوناً من مكونات الشخصية . وقد فسر « فرويد » ذلك بقوله : إنه عندما يكون الفرد فى حالة استثارة جنسية قوية ولا يجد إشباعاً لها ، ينتج عن ذلك بعد فترة أن تختفى الاستثارة ويحل محلها مشاعر القلق فى صورة فزع . وكلما كانت هذه الاستثارة الجنسية قوية ، وكلما حرمت ولم يتمكن صاحبها من إشباعها ، أدى ذلك إلى ظهور أعراض القلق بصورة عنيفة . ومعنى ذلك أن « فرويد » كان يعتقد فى ذلك الوقت . أن القلق ما هو إلا صورة جديدة نتجت عن الاستثارة الجنسية غير المشبعة .

فروض « فرويد » الأخيرة :

وقد عدل « فرويد » فى كتابه الأخير « القلق » (الذى نشر فى فيينا فى عام ١٩٢٦) نظريته فى مفهوم القلق ؛ فهو لم يعد يؤكد الخبرات التى تنتج عن صدمة الميلاد باعتبارها العوامل الوحيدة والأساسية للقلق ، وإنما قرر بجانب ذلك وجود مواقف خطرة تهدد الفرد فى مراحل نموه المختلفة . وقد ذكر أن فى كل مرحلة من مراحل النمو توجد مثل هذه المواقف ، فهناك مثلا خوف الطفل من فقدان حب أمه « عقدة أوديب » خاصة فى السنوات المبكرة من حياته ، وكذلك الخوف الناشئ عن التهديد « بالإخصاء » وهناك أخيراً الخطر الناشئ من تهديد الذات العليا (تهديد الضمير كالشعور بالذنب بسبب عملية التطبيع الاجتماعى) ، كذلك ما يتعرض له الطفل من عوامل إحباطية تتصل بإشباع الدوافع الأولية مثل : التغذية ، الإخراج ، السلوك الجنسى ، الميل إلى العدوان ؛ إذ قد يترتب على محاولات الطفل إشباع هذه الدوافع عقاب الوالدين ، ويؤدى هذا العقاب إلى الألم وإلى الشعور بالخوف ، وهذا بدوره يؤدى إلى القلق إذا ما استثيرت هذه الدوافع .

رأى « أدلر » :

يرى « أدلر » أن القلق النفسى ترجع نشأته إلى طفولة الإنسان الأولى ، كأن يشعر الفرد بالقصور الذى ينتج عنه عدم الشعور بالأمن .

وقد حدد « أدلر » مفهوم القصور فى بادئ الأمر بأنه القصور العضوى ثم ذهب بعد ذلك فعمم هذا القصور حتى شمل القصور بمعناه المعنوى أو الاجتماعى .

والمقصود بنظرية القصور العضوى فى نظر « أدلر » أن الفرد يتمثل هذا القصور فى أحد أعضاء جسمه ، إما نتيجة لعدم استكمال نموه وتوقفه ، أو لعدم كفايته التشريحية أو الوظيفية أو بسبب عجزه عن العمل بعد المولد . وقد لاحظ « أدلر » – وكان طبيباً – أن أعضاء البدن الأساسية للحياة تزيد فى النمو وتجيد أداء وظيفتها إذا أصيب جزء منها أو جانب من الأعضاء الأخرى التى تتصل بها بما يعوق عمله .

ولقد استدل « أدلر » من التغير الذى يحدث فى وظائف الأعضاء القاصرة فى الجسم على وجود علاقة بين الشعور بهذا القصور والنمو النفسى ، فاعتقد أن وجود أحد الأعضاء القاصرة يؤثر دائماً على حياة الشخص النفسية ؛ لأنه ناقص فى نظر نفسه ، فيزيد شعوره بعدم الأمن ومن ثم ينشأ القلق النفسى .

ولم يلتزم « أدلر » حدود القصور العضوى وما يستلزمه من تغير فى الحياة النفسية ، بل وسع مدلول القصور حتى جعله يشمل القصور المعنوى أو الاجتماعى ، وبين أثر القصور فى نشأة القلق . ويضيف « أدلر » إلى ذلك أن نوع التربية التى يلقاها الطفل فى أسرته أيام طفولته لها أثر كبير فى نشأة القلق النفسى عنده ومحاولته التعويض عنه .

رأى هندرسون وجيلزبى :

يختلف صاحبا هذا الرأى عن « فرويد » فى وجهة نظرهما ، إذ يعتقد أن هناك مواقف إحباطية معوقة كثيرة تؤدى إلى الصراع النفسى . ومن هذه المواقف الإحباطية :

الحالة الاقتصادية ، الفشل فى الحياة الزوجية ، الفشل فى العمل ، أسلوب التربية الخاطئ ، عاهات البدن .. إلخ .

إن كل هذه المواقف الإحباطية المعوقة ينتج عنها سلسلة من ردود الأفعال المقلقة ، وعندما تتكرر هذه المواقف نجد أن هذه المشاعر تتراكم ثم تظهر آثارها فى سلوك الفرد الخارجى .

وهكذا نرى أن رأى كل من « جيلزوبى » و « هندرسون » أعم من رأى « فرويد » إذ يريان أن حالات القلق يمكن أن تنتج عن أسباب غير الأمور الجنسية ، وتشمل هذه الأسباب أموراً مادية وعائلية ونفسية .

رأى المدرسة السلوكية الجديدة :

يرى أصحاب هذه المدرسة ومن بينهم « شافر » و « دروكس » أن القلق المرضى استجابة مكتسبة قد تنتج عن القلق العادى تحت ظروف أو مواقف معينة ، ثم تعمم الاستجابة بعد ذلك . وقد ذكروا أمثلة للمواقف العادية التى يمكن أن تؤدى إلى القلق ، ومنها :

مواقف ليس فيها إشباع ، فقد يتعرض الفرد منذ طفولته لمواقف يحدث فيها خوف وتهديد ولا يصاحبها تكيف ناجح . ويترتب على ذلك مثيرات انفعالية من أهمها عدم الارتياح الانفعالى وما يصاحبه من توتر وعدم استقرار .

ونستطيع أن نوضح ذلك بالمثال التالى :

إن الطفل – نتيجة لعقاب والديه له على الأخطاء التى يرتكبها فى عملية الإخراج « تبول وتبرز » يصبح يخاف من رؤية والديه ، ومن سماع أصواتهما ؛ نظراً لارتباط ذلك كله بالألم الناتج عن العقاب الذى يصدر عنهما . ولكى يتفادى الطفل القلق الناشئ عن هذه المثيرات فإنه قد يسعى إلى الهروب من حضرة والديه ، ويقلل الوقت الذى يقضيه بالقرب منهما بقدر الإمكان . كذلك قد يرد عليهما العدوان بالعدوان فيعضهما أو يصفعهما كما يفعلان معه ، وتكون النتيجة بالطبع هى عقاب الطفل مرة أخرى . وبذلك ينشأ الصراع بين النزعات العدوانية وبين الخوف اللاشعورى من العقاب [1].

رأى « هورنى » [2]:

ترى « هورنى » أن القلق يرجع إلى ثلاثة عناصر وهى : الشعور بالعجز ، والشعور بالعداوة ، والشعور بالعزلة . وهذه العوامل تنشأ عن الأسباب الآتية :

أولا : إن انعدام الدفء العاطفى فى الأسرة وشعور الطفل بأنه شخص منبوذ محروم من الحب والعطف والحنان ، وأنه مخلوق ضعيف وسط عالم عدوانى ، هو أهم مصدر من مصادر القلق .

ثانيا : كما أن بعض أنواع المعاملة التى يتلقاها الطفل تؤدى إلى نشوء القلق لديه ، فالسيطرة المباشرة أو غير المباشرة ، وعدم العدالة بين الإخوة ، والإخلاف

(١) الشخصية والعلاج النفسى ؛ تأليف الدكتور عماد إسماعيل ، ص ١٦٨

(٢) عن رسالة ماجستير تحت إشراف المؤلف ؛ للسيدة أميرة أزهرى عنوانها « مفهوم القلق عند كارن هورنى » ١٩٦١ .

بالوعود ، وعدم احترام الطفل ، والجو الأسرى العدائى .. وغيرها ، كلها عوامل توقظ مشاعر القلق فى النفس .

ثالثا : والسبب الثالث لنشوء القلق – فى رأى « هورنى » – هو البيئة وما تحويه من تعقيدات ومتناقضات ، وما تشتمل عليه من أنواع الحرمان والإحباط ، فكل هذا يجعل الطفل يشعر أنه يعيش فى عالم متناقض ملىء بالغش والخداع ، والحسد والخيانة ، وأنه مخلوق لا حول له ولا قوة تجاه هذا العالم القوى العنيف الذى لا يرحم .

وكثيراً ما تظهر هذه المشاعر فى الأحلام بأشكال رمزية . وقد أشارت « هورنى » إلى ذلك بقولها : « .. أخبرتنى إحدى مريضاتى أنها حلمت بأنها تعيش وسط حيوانات ضارية ، وآدميين متوحشين يحاولون الفتك بها » .

وينشأ هذا التناقض من اختلاف وجهتى النظر بين المدرسة والمنزل ، فهما يقدمان غالباً وجهات نظرية متباينة ، عند شرح وتوضيح الأهداف والقيم الهامة فى الحياة ، كما أن التعقيدات الاجتماعية التى نعيش فيها فى ثقافتنا الحديثة ، وإكراه الطفل على التزام أنواع معينة من السلوك المعقد يؤدى إلى اضطراب الشخصية وظهور القلق لدى الأطفال ، فأغلب الأطفال فى الحضانة يلزمون أن يقوموا بنوع من التوافق الصعب بسبب المثل العليا الاجتماعية المتناقضة التى يفرضها المجتمع على أفراده .

وتقول « هورنى » : إنه مهما تكن مظاهر القلق وأشكاله فإنها تنبع من مصدر واحد هو شعور الفرد بأنه عاجز وضعيف ولا يفهم نفسه ولا الآخرين ، وأنه يعيش وسط عالم عدائى ملىء بالتناقض .

بناء على ما تقدم يمكننا أن نقول : إن « هورنى » تختلف كثيراً عن « فرويد » من حيث نظرته لمصدر القلق ، فهو يرى أن مصدر القلق ينتج عن زيادة تنبيه الدوافع الغريزية غير المقبولة لدى « الأنا » وما قد يتسبب عن إشباعها من عقاب اجتماعى ، فكل من الدوافع الجنسية والعدوانية تثير القلق حين تصل إلى درجة يصعب على « الأنا » التحكم فيها . وهنا يبدو الاختلاف واضحاً بين

« هورنى » وبين « فرويد » بالنسبة لمصدر القلق ؛ إذ يجعل « فرويد » الغريزة الجنسية هى الأساس الأول الذى يصدر عنه القلق ، ثم إن « هورنى » لا تهتم بمعالجة الخيالات المكبوتة من « عقدة أوديب » مثلا أو غيرها من مشكلات الطفولة الجنسية والتى لا يكون لها صلة مباشرة بحياة الفرد الحالية فحسب ، بل إنها تهتم بجميع خبرات الفرد بأنواعها المختلفة طوال مراحل حياته .

وقد ذكرت « هورنى » إحدى الحالات لتبين المصادر المختلفة للقلق كمعاملة الوالدين وأثر البيئة وتعارض قيم المجتمع ، وهى حالة الفتاة شيرلى :

« كانت شيرلى طالبة بإحدى الكليات ، وكان تحصيلها الدراسى ضعيفاً لدرجة الفشل ، كما أن علاقاتها فى الكلية كانت مضطربة . وبالبحث عن أسباب اضطراباتها السلوكية وفشلها الدراسى وجد أن سلوك الأم نحوها كان عدوانياً . وذلك لعدة أسباب منها أن شيرلى كانت تقضى أيام عطلتها مع شاب لم تكن الأسرة راضية عنه ، كذلك لم تكن شيرلى تميل إلى مساعدة أمها فى أعمالها المنزلية ، وكانت تشعر بعدوان أمها نحوها . وكثيراً ما كانت تصارحها بذلك بقولها « أنت مزعجة يا أماه » وقد أثر اتجاه الأم العدوانى على الفتاة ، فأفقدها الثقة بنفسها ، وجعلها تتصور أن الآخرين يقفون منها موقفاً عدائياً . وبذلك كانت تنظر إلى مجرد النقد البسيط من المدرسين من أجل توجيهها ، على أنه عدوان على شخصيتها ، يثير فى نفسها مشاعر الأسى والألم . وفقدان ثقتها بنفسها أدى أيضاً إلى عدم تمكنها من تكوين صداقات مع زميلاتها ، وكانت تشعر أنها « منبوذة » ، وتتصور أن الآخرين يكنون لها مشاعر العداء ، ولذلك تبدؤهم بالعدوان ، الأمر الذى أدى إلى ابتعادهم عنها مما جعلها تعتقد أنهم يمقتونها وينفرون منها .

وترجع « هورنى » عدم قدرة شيرلى على التكيف فى حياتها ، إلى عدم إشباع حاجاتها النفسية فى مواقفها ، وموقف والدتها العدوانى منها . وهكذا ربطت « هورنى » بين الخبرات المحيطة بالشخص فى مرحلة الطفولة وبين الاضطراب الذى يصاب به الشخص فيما بعد . ولا شك أن أية مدرسة من مدارس التحليل النفسى لم تنكر الصلة بين المتاعب التى يتعرض لها الفرد وبين المتاعب التى عاناها

فى طفولته ، ولكن « هورنى » تمتاز بأنها هى وحدها التى تهتم اهتماماً كبيراً بتفاصيل الحياة فى الأسرة والمدرسة ثم فى المجتمع كله ، فشيرلى مثلا فى نظر « هورنى » لا تعيد مأساة طفولتها فى الأسرة فحسب ، ولا تحاول تفسير عدم تكيفها فى الكلية على أنه رد فعل لأنواع الإحباط التى واجهتها فى طفولتها المبكرة ، ولكنها تنتهى فى تفسيرها لفشل شيرلى فى دراستها وعدم توافقها مع جو الكلية إلى انعدام الدفء العاطفى فى الأسرة أثناء طفولتها ، بالإضافة إلى معاملة أمها لها فى الموقف الراهن .

ويضاف إلى انعدام الدفء العاطفى فى الأسرة ، والسلوك العصابى للوالدين ، تعارض المثل والقيم التى تلقن للطفل مع العوامل الثقافية السائدة فى المجتمع ، وبذلك يضاف عبء جديد على المشكلات التى يتعرض لها الفرد حين تواجهه قيم متعددة تختلف باختلاف القطاعات الاجتماعية فى الثقافة الواحدة . فهذا التعارض بين القيم المختلفة يؤدى إلى وقوع الفرد فى الصراع .

أما سبب انعدام الدفء العاطفى فى الأسرة ، فإن « هورنى » تعود به إلى الوراء وتربطه بالشخصية العصابية للآباء أنفسهم ، فالوالد الذى يكون عدوانياً أو اتكالياً أو انسحابياً فى علاقاته الاجتماعية ، من المحتمل أن يبذر هذه الاتجاهات فى أبنائه . فالطفل الذى ينحدر من أسرة عصابية يكون شديد الحساسية نحو كل القيم الاجتماعية العصابية التى يجدها تسيطر على والديه وتؤكد « هورنى » الفكرة السابقة بقولها : « إن الآباء فى ثقافتنا يكونون مغمورين عادة بعصابهم الخاص ، مما يعميهم عن اعتبار الطفل شخصية مستقلة لها كيانها الخاص بها ويعوق حبهم الذى يحتاج إليه . فاتجاهاتهم بالنسبة إليه تحددها حاجاتهم واستجاباتهم العصابية ، فقد يكونون متسلطين ، أو يتحيزون لبعض الإخوة أو يكثرون من النقد لأطفالهم ، وهنا نرى أنه ليس ثمة عامل بعينه يؤثر تأثيراً سيئاً على الطفل ، بل إن هذه العوامل مجتمعة يجب أن ينظر إليها بعين الاعتبار .

والعصاب فى نظر « هورنى » عبارة عن إظهار أنماط واتجاهات جامدة فى استجابات الفرد ، فحين يواجه قيما متعارضة فى مجتمعه بسبب التعقيدات الثقافية وعدم إنسجام القيم والمثل الاجتماعية ؛ فإنه يستجيب لها بشكل جامد يوقعه فى القلق ؛ لعدم قدرته على التكيف مع ما يستجد من مواقف .

فكل من المدرسة والمجتمع فى رأى « هورنى » يقدم غالباً وجهات نظر متباينة ، ولكن الأفراد الذين يتمتعون بشخصية مرنة متكاملة يستطيعون أن يصلوا إلى نوع من التوفيق بين هذه القيم المتعارضة .

والخلاصة أن « هورنى » أكثر إصراراً وتأكيداً من « فرويد » و « أدلر » لأهمية القيم الاجتماعية وأثرها فى تكوين الشخصية ، وهى تؤكد خاصة أنواع الصراع التى ترتبط بالقيم والمعايير الاجتماعية المتعارضة ، لذا ترى أن ضرورة المثل العليا التى تنادى بالحب والإخوة ، وتلك التى تنادى بضرورة التفوق والنجاح فى وقت واحد تعتبر قيماً متعارضة غير متوافقة ، ومع ذلك فهى تكون جزءاً كبيراً من القيم الاجتماعية فى الثقافة التى نعيش فيها . ولهذا يجد كل فرد صعوبة كبيرة فى التوفيق بين هذه الاتجاهات المتعارضة .

أما الشخص العصابى فنظراً لأنه أكثر اعتماداً على غيره ، وأكثر اهتماماً بدافع القبول الاجتماعى ، وأكثر تمسكاً بالقيم الخارجية عن نفسه ؛ فإنه يقع تحت رحمة التناقضات التى تتعلق بالأمور المقبولة ، ويقف منها موقفاً لا يحسد عليه ، فيعيش فى صراع بين هذه الاتجاهات المتعارضة مما يزيد مشاعر القلق لديه . وهكذا توضح لنا حالة « شيرلى » المصادر المختلفة التى أكدت « هورنى » أهميتها فى نشوء القلق ونموه .

* * *



الفصل الخامس

الأساليب المختلفة للتكيف غير السوى

الحيل اللاشعورية

المرض النفسى



تمهيد :

إن القلق ، من المشاعر المؤلمة التى يصعب على الفرد تحملها ، لذا فهو يحاول التخلص منه بشتى الطرق والوسائل . وأنسب هذه الطرق أن يلجأ الفرد إلى حل مشكلته حلا إيجابياً ، فعالا ، إن كانت هى مصدر القلق عنده .

إن القلق هو لب كل المتاعب النفسية التى يعانى منها الإنسان ، ويدفع به إلى المواقف الحرجة ، وإلى أن يتصرف فيها بصورة تزعجه وتزعج غيره فلو أنه كان موظفاً فى شركة أو مصلحة مثلا ، لكان هذا القلق مسيطراً عليه ودافعاً له إلى أن يسلك بصورة معينة لا يحس فيها بالسعادة أو الراحة النفسية . وإن كان رب أسرة ، دفعه هذا القلق إلى إفساد حياته الزوجية فتسوء علاقاته مع زوجته وأبنائه . وإن كان طالباً دفعه هذا القلق إلى الاضطراب وعدم القدرة على تركيز انتباهه فى دروسه أو المواظبة على حضور محاضراته .

هذه المشاعر والاتجاهات فى محاولاتها المختلفة السابقة تفسد على المرء حياته ، وتجعله يحس وكأن عبئاً ثقيلا يجثم على رأسه .

ومن طبيعة النفس البشرية أنها تحاول السيطرة على هذا القلق والتخلص منه حتى تحتفظ لنفسها بالتكيف والتوافق اللازم والذى لا غنى عنه من أجل السعادة والراحة .

على أن هناك أساليب مختلفة للسيطرة على ناحية القلق التى تعانيها النفس ، وهذه الأساليب ليست كلها أساليب سوية مألوفة صحيحة ، بل إن بعضها أساليب ملتوية غير صحيحة (من وجهة نظر الصحة النفسية) . ولنضرب مثلا بذلك الشخص الذى لا يراعى قواعد الأمانة مراعاة دقيقة فى معاملاته مع الناس ... هو يشعر بشىء من القلق وعدم الارتياح من أن سلوكه وتصرفاته هو غير راض عنها ، كما أن الناس لا يرضون عنها إذا هم علموا بها ؛ شعور القلق هذا ، الناجم عن أمثال هذه التصرفات يظل يؤرقه وينغص عليه

حياته . والنفس من طبيعتها أن تتخلص من المشاعر المؤذية المؤلمة . إن الطريقة السوية للتخلص من هذا القلق وعدم الارتياح يكون بالقضاء على مصدره ، ولكنه لا يملك لضعف نفسه أن يتخلص من هذه الظاهرة غير المرغوب فيها عنده . ونجده يلجأ إلى أساليب ملتوية غير مرضية للتخلص من شعور القلق نفسه ، بدلا من التخلص من مصدر هذا الشعور والقضاء عليه ، مثل هذا الشخص قد يحاول التخلص من شعور القلق عن طريق اتهام الناس بأنهم على شاكلته ، غير شرفاء . يفعلون مثل ما يفعله هو دون أن يتحرجوا منه ودون أن يحسوا لهذا بشيء من القلق وعدم الارتياح . هذه الوسيلة التى يعمد بها الشخص إلى تخليص نفسه من هذه المشاعر المؤلمة وسيلة غير شعورية . بمعنى أن الفرد لا يبذل مجهوداً واعياً إرادياً فى سبيلها ، وإنما هى تتم عنده وفقاً لاستعداده وتكوينه الخاص .

ومثال آخر هو السيدة التى تعزف عن الصيام فى شهر رمضان ، قد تعلل هذا العزوف بأسباب صحية غير حقيقية حتى أنها إذا سئلت فى ذلك أجابت بأن حالتها الصحية لا تمكنها من ذلك ، فلا تشعر عندئذ بالحرج عندما يشاهدها الناس تفطر فى شهر رمضان . ويتم هذا بطريقة غير شعورية أيضاً ، بمعنى أنها تحس أو تعتقد فعلا ، على الرغم من انعدام وجود مبررات حقيقية بأن حالتها الصحية ليست على النحو الذى يمكنها من الصيام .

هذان هما أسلوبان مختلفان للتخلص من الشعور بالقلق وعدم الارتياح ، هما فى الواقع وسائل وأساليب فعالة فى القضاء على القلق لفترة وجيزة ، ولهذا فإنهما يعدان فى علم النفس حيلا لا شعورية فى مقابل المرض النفسى الذى يعد أسلوباً دائماً مقيماً ملتوياً غير صحى للتخلص من حالات القلق وعدم الارتياح .

ومن هذا يتضح أن كلا من الحيل اللاشعورية والمرض النفسى أساليب للتخلص من الشعور بالقلق وعدم الارتياح ، وأساليب ملتوية للتكيف ، غير أن أحدهما وهو الحيل اللاشعورية ، وسائل للتخلص المؤقت من القلق ، فى حين أن المرض النفسى أسلوب دائم من أساليب التكيف غير السوى .

وفيما يلى نعرض بالتفصيل لأهم الحيل اللاشعورية ولمختلف الأمراض النفسية بوصفها أساليب ملتوية دائماً للتكيف والتوافق :

التوافق المعقول :

لا يكون التوافق معقولا حتى يقوم الفرد بحل مشكلاته حلا يعتمد على وزن كل التصرفات المحتملة المختلفة وتقدير ما يترتب على كل تصرف منها من نتائج ثم انجاز الإجراءات التى يوصل إليها التدبر العقلى السليم . فأنت إذا لم تكن تعرف هجاء كلمة فى اللغة الإنجليزية مثلا ، لا تعمد إلى تأنيب نفسك وتأثيمها ، وإنما تسرع إلى قاموس تتحقق فيه من صحة هجائها . والآباء كذلك يبعثون بأبنائهم إلى المدارس لكى تعدهم الإعداد المطلوب وتمكنهم من اكتساب المعارف والعادات والاتجاهات التى تلزمهم فى الحياة . هذه جميعاً تصرفات معقولة وحلول ناجحة للمشاكل قد لا تتيسر للشخص فى جميع مواقف الحياة . ومن أسباب ذلك :

١ - أن يكون الشخص بدوافعه وانفعالاته عنصراً من عناصر الموقف مما يجعل من العسير عليه حل المشكلة أو مجابهة الموقف بطريقة سليمة . فكثير من الناس يلومون غيرهم على موقف هم أنفسهم أصحاب الفضل الأول فى خلقه وإيجاده . خذ لذلك مثلا ذلك الموظف الذى يحس أنه مرهق من كثرة العمل ويلوم رئيسه ؛ مع أنه كان قد أصر على أن يكلف بقسط أكبر من الأعمال . كذلك قد يغفل الفرد عن بعض الوسائل التى يستطيع أن يحل بها مشكلاته حلا ناجحاً لا لشىء إلا أن تحيزه قد أعماه عن أن يبصره هذه الوسائل . فكم من رجل قد امتهن حرفة لا يليق لها أو تجنب حرفة يعلم هو أن عنده من المؤهلات ما ييسر له النجاح فيها ؛ لأن غروره وكبرياءه يحولان بينه وبين أن يختار المهنة التى تتناسب واستعداداته . بل إن من الناس من تمنعه أنفته وصلفه وحساسيته من أن يطلب معونة هو فى أشد الحاجة إليها ، فالفرد فى جميع الحالات السالفة يقيم فى وجه نفسه من دوافعه وانفعالاته عراقيل تحول بينه وبين أن يصل إلى الحل السليم للمواقف وهو لا يستطيع أن يسيطر على أمثال هذه العقبات لأنه لا يكون فى العادة شاعراً بها ، مدركاً لوجودها أو عالماً بطبيعتها .

٢ – وقد يتضمن الموقف أو المشكلة التى يريد الفرد حلها من العناصر المجهولة التى لا علم للفرد بها ما يحول بينه وبين أن يهتدى إلى الحل الصحيح . فعالمنا هذا يحوى بين جنباته من الأفراد والأشياء ما نجهل طبيعته جهلا نعجز بسببه عن أن نتصرف التصرف السليم . أنت مثلا لا تستطيع أن تتخير لنفسك مهنة ما وأنت واثق من أنك سترتاح إليها أبداً وتبرز فيها ، وكذلك لا يمكنك انتقاء زوجة تضمن أنها ستكون الزوجة المثالية طوال الحياة ، أو تنضم إلى حزب تعلم مقدماً أن سيظل دائماً صاحب الرأى الأرجح فى المشكلات السياسية لبلادك . الحياة إذن مليئة بالظروف الطارئة التى تكون فى حسبان الناس من قبل والتى لم يكن ليتوقعها أحد ، وما أكثر هذه الظروف الطارئة التى تشمل الحروب والانقلابات السياسية وتصرفات الآخرين . ولو أن واحداً من الناس توخى ألا ينصرف فى موقف حتى يعلم كل ما يتضمن من عناصر وكل ما يحتمل أن يطرأ من ظروف وأمور هى فى جوف الغيب ، لكان عليه ألا يبت فى مسألة وألا يقطع برأى فى مشكلة وأن يعلق أحكامه حتى ينكشف له ما يجهل من الأمور .

والخلاصة أن هناك أسباباً ذاتية وأخرى موضوعية تحول بين الفرد وبين أن تكون كل تصرفاته معقولة ملائمة وغاية ما يستطيعه الفرد هو أن يقوم بحل المشكلات ومجابهة الموقف على ضوء ما يعلم عنها فعلا وعلى حسب ما تبدو فى لحظة التصرف .

(أولا) الحيل اللاشعورية

إذا عجز الفرد عن مواجهة المشكلات فى صراحة واقتدار فإن ذلك يدفع به إلى أساليب مختلفة من التكيف يقصد بها إلى التخفيف من حدة التوتر الناتج عن الإحباط . وهذه الأساليب وإن كانت تتعدد بتعدد الأفراد وتصل أحياناً إلى حد كبير من التعقد – يمكن أن توضع تحت مقولة واحدة هى « الحيل الدفاعية » التى تشترك فى أنها نوع من تشويه الحقيقة . خذ لذلك مثلا ما صدر عن الثعلب فى الخرافة المشهورة حين عجز عن الوصول إلى العنب فرماه بأنه « عنب فج حامض » فهذا النوع من التبرير شوه به الثعلب حقيقة العنب ، وكذلك

ما تقوم به أنت من قذف المطرقة حين تخطىء فتدق يدك بدلا من أن تدق المسمار وتدمدم بسبب المطرقة التى لا تصلح فى دق المسامير ، فهذا نوع من الإسقاط شوهت فيه حقيقة المطرقة ونسبت فيه إليها ما تتصف هى به بل ما تتصف به أنت .

والحيل الدفاعية جميعها تقوم على تشويه الحقيقة ابتغاء تحقيق الأغراض الآتية :

١ - أن يتجنب الفرد حالات القلق ، وما يصاحبها من شعور بالإثم . فأنت مثلا لا تستطيع أن تلوم نفسك على دق إصبعك ، ولا أن تعترف بخطئك فى هذا ، وإنما تلقى اللوم على غيرك ، وغيرك هنا هو المطرقة طبعاً .

٢ - أن يحفظ الفرد على نفسه اعتباره لذاته ، فالثعلب لا يرضيه أن يعترف بأنه قد انصرف عن العنب لعجزه عن الوصول إليه ، وإنما هو يخدع نفسه بأن العنب فج حامض لا ينبغى له أن يتعب فى سبيل الحصول عليه وبذلك يستبقى ثقته فى نفسه واحترامه لذاته .

وتشويه الحقيقة إنما يكون عن أحد طريقتين :

(الأول) إنكار الدوافع أو الذكريات ، وذلك كما يحدث فى حالات الأمنيزيا .

(الثانى) مسخ هذه الدوافع أو الذكريات وتشويها ، وذلك كما يحدث فى التبرير والإسقاط .

والآن نستعرض بعض هذه الحيل الدفاعية :

١ التبرير :

كل إنسان يود أن تكون تصرفاته معقولة وأن تقوم على أساس من الدوافع المقبولة . ولهذا فإن الفرد حين يخرج فى تصرفاته عن الحد المعقول ، ويصدر فى سلوكه عن بعض الدوافع التى لا يرضيه أن يقربها ويعترف بنسبتها إليه ، يعتمد إلى تفسير سلوكه تفسيراً يبين به لنفسه وللناس أن سلوكه معقول لا غبار عليه وأن ما دفعه إليه ليس أكثر من دوافع مقبولة يحترمها الناس . وقد اتفق العلماء على تسمية هذه العملية التى يتلمس الفرد فيها الأعذار المنطقية المعقولة لتصرفاته ، بالتبرير .

والتبرير ليس معناه أن تكون تصرفات الفرد معقولة ، ولكن معناه أن نبرر سلوكنا حتى يبدو فى نظرنا معقولا . وهو يعد حيلة دفاعية لأنه يمكن الفرد من تجنب الاعتراف بما يدفعه إلى سلوكه غير المعقولة من دوافع غير مقبولة . كذلك يختلف التبرير عن الكذب على أساس أن التبرير عملية لا شعورية ويقنع فيها الفرد نفسه بأن سلوكه لم يخرج عما ارتضاه لنفسه من قيم ومعايير ، فى حين أن الكذب عبارة عن عملية تزييف شعورية إرادية يشوه بها الفرد وجه الحقيقة وهو على علم بما يفعل وبأن ما يصوره للناس ويحاول إقناعهم به ليس صحيحاً ولكنه محض خيال . وفيما يلى نورد أمثلة للتبرير توضح ما نقول : كثيراً ما يحضر التلميذ إلى المدرسة متأخراً ، فإذا سئل عن سبب تأخره أجاب بأن والدته قد فاتها أن توقظه فى الميعاد المناسب ، أو أجاب بأن الساعة المنبهة لم تقم بأداء وظيفتها كما كان متوقعاً . والواقع أن هذه الأسباب قد لا تكون صحيحة فى كثير من الأحيان ، وأن السبب الرئيسى الذى لا يرضى التلميذ أن يعترف به حتى أن يقنع به - هو - أنه لا يميل إلى المدرسة كثيراً ؛ لأنه لو كان يريد الحضور إلى المدرسة فى الميعاد المحدد لبذل قصارى جهده ، ولما حال بينه وبين ذلك حائل ، بدليل أنه لا يكاد يتأخر إلا نادراً جداً عن الذهاب إلى السينما أو إلى لقاء صديق . والتلميذ هنا لا يستطيع أن يقر بكراهيته للمدرسة كراهية دفعته إلى التأخر ، لأنه يعلم أن هذه الكراهية ليست من بين الدوافع المقبولة للسلوك .

كذلك من التبرير أن تقوم بشراء سيارة جديدة ، والتخلص من سيارتك القديمة ، التى لم يكن يعيبها شىء ، والتى لم يكن هناك ما يدعو إلى التخلص منها ثم تعتذر عن ذلك بأن ما دفعك إلى هذا هو أن العربة القديمة كانت على وشك أن تكلفك نفقات إصلاح طائلة ، تكاد تساوى ما دفعته من مال لتغييرها . فالدافع الحقيقى فى هذا السلوك هو مجرد شراء عربة جديدة والتباهى بحيازتها ، ولكن هذا الدافع لا تستطيع أن نعترف به فيما بينك وبين نفسك ، ولذلك فأنت تلتمس عذراً يبدو به سلوكك مقبولا معقولا ويعفيك من استهجان الآخرين لتصرفاتك ، ويجنبك من أن تلوم نفسك وتستشعر الإثم ، لأنك قد استجبت لما لا ينبغى أن تستجيب له من الدوافع .

ومن حالات التبرير مالا يكون الفرد فيها على علم بالدافع الحقيقى الذى يدفعه إلى السلوك . ولعل خير الأمثلة على ذلك : ظاهرة التبرير التى تعقب عملية التنويم ، فقد قام بعض الفاحصين بتنويم أحد الأشخاص ثم أمره بأن يقوم بملاحظة جيب المنوم بعد أن يستيقظ ، حتى إذا وجده يخرج من جيبه منديلا أبيض ، كان عليه أن يتوجه إلى نافذة الغرفة ويفتحها ، وأوحى إليه المنوم ألا يتذكر بعد الاستيقاظ أن المنوم هو الذى أمره بفتح النافذة عند رؤية المنديل .

ثم أيقظه المنوم فكان فى حالة بين اليقظة والمنام ، وجعل يتجول فى أرجاء الغرفة وهو يجاذب الحاضرين أطراف الحديث ، وينظر أثناء ذلك إلى جيب المنوم . ثم مد المنوم يده إلى جيبه بطريقة توحى أن يجعلها عرضية ، واستخرج المنديل فأحس المفحوص بدافع يدفعه إلى النظر من النافذة ، وتقدم خطوة تجاه النافذة يريد فتحها ، ولكنه توقف متردداً ، ثم جعل يبحث فى نفسه عن السبب الذى يدفعه إلى فتح النافذة وقال : « ألا تشعرون معى بأن الجو خانق هنا ؟ » . ثم عمد إلى فتح النافذة بعد أن التمس لنفسه العذر الذى كان بحاجة إليه ، واستشعر الارتياح .

٢ – الإسقاط :

لكل إنسان خلة مذمومة ، أو صفة غير مرغوب فيها ، أو خلق لا يرضيه أن يعترف به . ولابد له من أن يكفى نفسه مئونة الاعتراف بمثل هذه النقائص ، ولا يتحقق هذا إلا عن طريق حيلة دفاعية تعرف بالإسقاط . فالإسقاط هو أن تنسب ما فى نفسك من صفات غير معقولة إلى غيرك من الناس بعد أن تجسمها وتضاعف من شأنها . وبذلك تبدو تصرفاتك منطقية معقولة . ومثال ذلك : أننى لو كنت أجنح إلى التعسف فى نقد الآخرين ، وأميل إلى القسوة والتشدد فى معاملة الناس ، وأننى كنت أكره فى نفسى ذلك الميل ، لكان فى وصفى للناس من حولى بالقسوة ، واتهامهم بالتشدد سبباً من الأسباب المعقولة التى تفسر تصرفاتى بدلا من أن تبدو تصرفاتى ولا مسبب لها إلا ما لدى من نقائص ، ولكان معنى هذا أننى أعاملهم بالمعاملة التى يستحقونها . كذلك يلجأ الطالب إلى إقناع نفسه بأن كل ما عداه من الطلاب يغشون فى الامتحانات ، وذلك لكى لا يبدو غشه فى نظره نقيصة من النقائص ، أو رذيلة ينفرد هو بارتكابها ، وإنما

يصبح غشه مجرد مجاراة منه لسائر إخوانه ومسايرة منه لهم . وهكذا يتبين أن الإسقاط نوع من التبرير ، وأنه كثير الشيوع فى تصرفات الناس . وقد أجريت تجربتان تؤكدان ذلك : إحداهما فى أمريكا والثانية فى فيينا .

أما الأولى : فقد طلب فيها إلى طلاب جامعة أمريكية أن يقوموا بتقدير مبلغ تحقيق هذه الصفات الأربع فى أنفسهم وفى رفقائهم :

البخل ، العناد ، الميل إلى الفوضى وعدم الترتيب ، كثرة الخجل . ثم درست التقديرات فتبين منها :

١ – أن بعض من يتصفون بهذه الصفات كانوا على علم بأن هذه الصفات متحققة فيها ، على حين أن بعضهم الآخر لا يكاد يشعر بذلك .

٢ – أن هؤلاء الذين لا يشعرون بتحقيق هذه الصفات فيهم كانوا يميلون إلى نسبة هذه الصفات إلى مجموعة أكبر من الرفقاء ، وأنهم كانوا يقدرون وجودها بنسبة مرتفعة فى هؤلاء الرفاق .

أما التجربة الثانية لدراسة الإسقاط فقد أجريت على طلاب الجامعة فى فيينا . طلب من هؤلاء الطلاب أن يقدروا مبلغ تحقق بعض سمات الشخصية فى أنفسهم لتقوم بعد ذلك طائفة من المحكمين العارفين بالطلاب حق المعرفة بتبين مبلغ صدق هذه التقديرات . وقد انتهى المجربون إلى أن كثيراً من الطلاب يميلون إلى أن يغيروا سماتهم البذائية إلى نقيضها ، بمعنى أن الشخص الذى كان يذكر عن نفسه أنه « يخلص لصديقه فى جميع الظروف » ، لم يكن الإخلاص من طبيعته على الإطلاق ، ولكنه كان يخيل إليه أن من عداه من الناس أكثر غدراً ومخاتلة إن قورنوا به .

٣ – التقمص :

إذا كان الإنسان ينسب فى الإسقاط صفاته القبيحة إلى غيره من الناس فإنه فى التقمص يتخذ لنفسه بعض ما يجد عند غيره من حميد الخصال .

والتقمص يشبه التقليد كثيراً وإن كان يختلف عنه فى بعض النواحى . فنحن فى التقليد من نتخذ سلوك غيرنا أنموذجاً نحتذيه ، فالطفل يلذ له أن يقلد والده

ويرتدى ملابس الكبار وينحو نحوهم فى تصرفاتهم . ولكننا لا نتقمص الشخص الذى نقلده إلا إذا كنا نحمل له الحب فى قلوبنا . كما أن التقمص الحق لا يقتصر على تقليد شخص أو نهج منهجه ، وإنما التقمص يتضمن شعور الشخص بأنه قد أصبح – فى الخيال والوهم – نفس الشخصية المتقمصة . فنحن لا نصبح مشابهين له فقط وإنما نصبح وإياه شيئاً واحداً نحس بنجاحه وفشله ونشعر بفرحه وأسفه .

وبالتقمص يسهل تفسير ما للمسرح والروايات من جاذبية وإمتاع ، فنحن نضع أنفسنا حين قراءة الروايات أو مشاهدة المسرحيات موضع الأبطال ونصبح وكأننا نقوم بما يقومون به من مخاطرات وأعمال . وكذلك يتقمص قارىء الرواية البوليسية دور رجل البوليس الذى يقوم فى النهاية بالكشف عن فاعل الجريمة ويشعر القارىء عندئذ بشىء من الارتياح والاستعلاء واحترام الذات لأنه قد تقمص شخصية البطل الجديرة بالإعجاب .

والتقمص والتقليد لازمان من أجل نمو شخصية الفرد ، إذ لابد للطفل من أن يتعلم القيام بدور ما فى الحياة ، فالولد مثلا لابد من أن يصبح رجلا كسائر الرجال فى المجتمع ، والبنت لابد لها من أن تسلك مسلك النساء وهما لا يستطيعان أن يخرجا من طور الطفولة إلى مرحلة الرشد والنضوج إلا بأن يتخذ كل منهما لنفسه أنموذجاً صالحا يحتذيه . وأنموذج الولد أبوه وأنموذج الفتاة أمها . وليس يكفى أن يقوم بدوره فيما بعد فى الحياة ، بل لابد من عملية الامتصاص . مثال ذلك: أن الفتاة التى تكون قد نجحت فى تقمص شخصية أمها هى التى تستشعر الغبطة والسعادة حين تقوم بعد ذلك بدور الأم . أما الفتاة التى كانت قد اقتصرت على تقليد أمها فإنها لا تصل إلى أكثر من معرفة الدور الذى يطلب إليها القيام به ، ثم تقوم بأداء دورها دون أن تعيش فيه وتشعر به .

٤ – انعدام الترابط Disassociation :

من طبيعة الإنسان أن تكون أفعاله ومشاعره وأفكاره بحيث يرتبط بعضها ببعض . فلو أنك أدركت أن هناك من يؤذيك لشعرت بالغضب ولقابلت الإيذاء

بمثله . فتفكيرك فى هذه الحالة وغضبك وحركاتك العضلية كلها أجزاء فى كل واحد متناسق . ولكن هذه الوحدة والانسجام بين التفكير والوجدان والأفعال كثيراً ما تتلاشى بفعل ما يترتب على التربية المبكرة من صراعات ، وعندئذ يحدث شىء من التفكك والانحلال فى الرابطة التى تضم التفكير والشعور والأفعال ، ولنضرب مثلا يوضح هذا الكلام :

نحن نعلم الطفل من سن مبكرة ألا يدفعه الغضب إلى الضرب والإيذاء . فإن تصادف بعد ذلك أن أغضبه أحد أبويه نجده لا يستطيع أن يرد العدوان لأن ذلك لا يرضيه كما أنه يجر عليه الإحساس بالإثم . ونجد حين يستبد به الغضب ويحاول فى نفس الوقت أن يتجنب الشعور بالإثم – قد أسعفه ذلك الانحلال وانعدام الترابط بين مشاعره من ناحية وأفكاره أو أفعاله من ناحية أخرى . ولكن هذا الانحلال وانعدام الترابط لا يعنى أنه قد تخلص من غضبه ، فإن سلوكه يكشف عن هذا الغضب فى صورة غير مترابطة كأن يقضى ساعة أو ساعتين فى رسم الطائرات أو التحدث عن المعارك . فهو فى هذه الحالة لم يظهر شيئاً من انفعاله نحو أبويه اللذين كانا مصدر غضبه وإنما انفصلت مشاعر الغضب عنده عن الأبوين وعبرت عن نفسها بطريقة رمزية على هيئة صور وقصص عن الحرب والقتال .

والانحلال وعدم الترابط يتخذ صوراً كثيرة سنكتفى بأن نبحث اثنين منها وهما :

الحركات القسرية (Compulsive) والإكثار من التفكير النظرى (Excessitve Theoriximg) .

الحركات القسرية :

هى أفعال يجد الفرد نفسه مضطراً إلى إتيانها ثم إلى إعادة إتيانها وهكذا دواليك ، وهى تدل على أن الحركات قد انسلخت عن الوجدانات الخاصة بها . وإنك لتجد هذه الحركات فى سلوك كثير من الناس على هيئة لزمات أو حركات هى أشبه بالطقوس الدينية . فبعض الناس لا يستطيع أن يمر بأعمدة التليفون دون

أن يلمسها بيديه ، وبعضهم الآخر لا يملك إلا أن يعد كثيراً من الأشياء التى تقع عليها عينه فى الطريق ، والحركات القسرية تصدر عن الفرد بطريقة أتوماتيكية ودون أن يصحبها شىء كثير من الانفعال ، فيخيل للمرء عندئذ أنه ليس وراءها وجدانات قوية تدفع إليها ، على حين أن الحيلولة بين الشخص وبين إتيانها يؤدى إلى انفعالات قوية عنيفة مما يدل على أنها تقوم مقام أنواع أخرى من السلوك لا يدرى الشخص نفسه طبيعتها . من ذلك أن رمش العين قد يرمز إلى رغبة الشخص فى النظر إلى مشهد تحرم رؤيته وإلى تحرجه فى الوقت عينه من إتيان هذا الفعل ، ثم إن هذه الحركات القسرية حين يقوم بها الفرد فى غير انفعال تصبح بمثابة تأكيد للفرد بأنه لن يقوم بتنفيذ الأفعال التى قامت الحركات القسرية مقامها وأنه بالتالى لن يستشعر الإثم والخطيئة نتيجة لذلك .

الإكثار من التفكير النظرى :

وهو صورة أخرى من صور الانحلال وعدم الترابط ، يحل فيها التفكير فى الشيء والتحدث عنه محل ما كان ينبغى أن يؤدى نحوه من الأفعال وذلك لئلا يؤدى عجز الشخص عن القيام بالأفعال المطلوبة إلى شعوره بالنقص والاتضاع . ومن الأمثلة على تلك الظاهرة أن طالباً من طلاب علم النفس وجد صعوبة فى الاشتراك فى المناقشات الجمعية (Group Discussion) فأنشأ يدرس عملية المناقشة الجمعية دراسة نظرية وفى نفسه الإحساس بعجزه عن أن يكون عضواً فى جماعة .

على أنه لابد من التنبيه إلى شىء هام هنا : هو أن الفرد لا ينبغى له أن يفزع إن وجد فى سلوكه شيئاً مما تحدثنا عنه ، ولا أن يعد نفسه عاجزاً عن التكيف الصحيح . نتيجة لذلك فإن فى سلوك الناس جميعاً شيئاً من الحركات القسرية مثل الترنم بنغمة لمدة طويلة أو قرض الأقلام التى يكتبون بها . وإن مثل هذا السلوك لينتقص من حدة ما يشعرون به من توتر وليساعدهم على الشعور بشىء من الراحة فى حياتهم اليومية العادية . وليس مما يفزع ألا يكون عند الناس من الحركات القسرية النوع الذى يجده الفرد عنده بالذات . كذلك ينبغى أن

يهون علينا ذلك علمنا بأن انفصال الانفعال من السلوك أمر لابد منه من أجل التفكير الموضوعى المعقول . فالعالم مثلا لابد له من أن يتعلم كيف يتقبل ما قد يخرج عن تجربته من نتائج ولو كانت عكس ما كان يتوقع ويرغب فيه من نتائج . فتحرر العالم انفعالياً أو وجدانياً من نتائج تجاربه هو جزء مما يعرف بالموضوعية العلمية ، وهو لازم كذلك من أجل التفكير السليم المنظم . وليس للفرد أن يخشى شيئاً أو أن يظن أن الانحلال والتفكك قد وصل إلى درجة لا ينبغى له أن يصل إليها إلا إذا كان الفرد قد استبدل بحل المشكلات ومواجهة المواقف نوعاً من الحركات القسرية يصر على إتيانها بشكل مطرد لا يختلف وبطريقة جوفاء لا تحمل معنى .

٥ – الكبت (Repression)

والكبت هو الوسيلة التى يتقى بها الإنسان إدراك نوازعه ودوافعه التى يفضل إنكارها . وهو يتميز عن قمع الإنسان لنوازعه (Suppression) فى أن الإنسان يقوم فى حالة القمع بضبط نفسه وحبسها عما تشتهيه وتندفع إليه من الأمور المحرمة فى نظر الجماعة ، وفى أن الإنسان يكون على علم بهذه النوازع وبأنه يحول بينها وبين أن تبدو للناس . على حين أن الكبت لا يتضمن وعى الفرد بما يكبته من دوافع . وتفرقة أخرى بينهما نستطيع أن نشير إليها هى أن الدوافع فى حالة القمع تكون محرمة فى نظر الجماعة وغير مقبولة لديها ، على حين أن الدوافع فى حالة الكبت تكون من النوع الذى لا يقره ضمير الفرد ولا يسمح به . فكأن الكبت نوع من تهذيب الذات للذات ، على حين أن القمع عبارة عن خضوع النفس لنواهى المجتمع ومحرماته .

ومن المؤلفين فى علم النفس من يرى أن هناك من المجتمعات ما يعتمد فى تنظيم سلوك أفراده عل القمع كبلاد الشرق الأقصى مثل الصين واليابان ، كما أن منها ما يعتمد فى ذلك على الكبت كبلاد شمال أوربا مثل ألمانيا والسويد والنرويج . أما الأولى فإن أخوف ما يخافه الفرد فيها أن يلحقه العار والخزى بين أهله ومواطنيه . وأما الثانية فإن ما يحول بين الفرد فيها وبين أن يسوء سلوكه هو أن يعود فيستشعر الإثم والندم وعذاب الضمير . ولكننا نرى أن الظاهرتين موجودتان فى كل مجتمع من المجتمعات وإن كان ذلك بنسب متفاوتة ، وأن غلبة القمع على

الكبت أو الكبت على القمع إنما تتفاوت بتفاوت الأفراد نتيجة التربية المنزلية وسيطرة الدين على النفوس ودرجة السمو الروحي والنضج الفكرى عند الأفراد .

والكبت الكامل يؤدى إلى النسيان ، أى إلى اختفاء هذه الدوافع غير المقبولة اختفاء تاماً من وعى الفرد وإدراكه ، وزوال ما كان يمكن أن يترتب على هذه الدوافع من سلوك . ولكن الكبت لا يكون كاملا فى معظم الأحيان ، ولذلك تلتمس الدوافع والنوازع وسائل أخرى غير مباشرة تعبر بها عن نفسها . وإن أكثر ماسبق من الحيل الدفاعية ليفيد فى ذلك ، إذ هى جميعاً تقى الفرد من أن يشعر بدوافعه التى لم ينجح نجاحاً تاماً فى كبتها وإماتتها .

كذلك يفرق « فرويد » بين نوعين من الكبت : كبت أولى ، وكبت ثانوى . أما الكبت الأولى ، فيريد به إنكار الفرد للحقائق التى من شأنها أن تحدث الإيلام للذات والشعور بالإثم إن اطلعت الذات عليها وأحست بها . وأما الكبت الثانوى ، فيقصد به « فرويد » ميل الذات إلى أن تتجنب المواقف التى قد تذكر الذات بالحقائق التى أدت إلى الكبت الأولى . وهو يرى أن الأمنيزيا (وهى حالة من حالات فقد الذاكرة يمكن شفاؤها) يمكن النظر إليها على أنها نوع من الكبت الثانوى ، بمعنى أن المصاب يبذل فيها جهده لكى يتجنب تذكر الأشياء التى يؤلمه تذكرها ويؤذيه ، لكننا نرى أن من حالات الأمنيزيا ما يتضمن كلا النوعين ، فقد عثر على رجل ضال فى شوارع إحدى المدن الكبرى ، ووجد أنه لا يذكر اسمه ولا الجهة التى قدم منها ، وتمكن المختصون النفسيون من أن يعيدوا إليه القدرة على تذكر شخصيته ، وكثيراً من ذكرياته الضائعة ، فتبين أنه كان قد اختلف مع أسرته يوماً ، فتوجه إلى إحدى الحانات ، وظل يشرب الخمر حتى ثمل ، وارتكب ما لم يكن يرضيه أن يرتكبه وهو فى وعيه ، ثم ظل يعانى من عذاب الضمير عذاباً انتهى به إلى أن يفقد ذاكرته فقداناً كان الدافع إليه فى أول الأمر رغبته فى أن يستأصل من تاريخه هذه الخبرات المشينة المؤلمة (كبت أولى) ، ثم أصبح الدافع إليه تجنب كل مايتصل بهذه الخبرات من معرفته لنفسه ولاسمه ولوطنه ، وهذا هو الكبت الثانوى .

وقد نجح الباحثون أخيراً فى إجراء دراسات تجريبية تبين لهم أن أظهر مايتميز به الكبت ، هو الفرد يكون قد صادف نوعاً من الفشل والإخفاق أنقص من احترامه لنفسه واعتباره لذاته ، فتسوء بذلك قدرته على تذكر هذه الخبرات .

٦ – الإبدال (Substitution)

والإبدال هو أفضل الحيل الدفاعية كلها فى حل المشكلات والإنقاص من حدة التوتر ، دون أن يترتب على ذلك اطلاع الناس أو اطلاع الفرد على مالديه من دوافع غير مقبولة ، أو نزعات يحرمها المجتمع . وفيه يعمل الفرد من أجل أهداف صالحة تختلف عن الأهداف الأصلية غير المقبولة ويحاول أموراً ينتظر له فيها من النجاح ما لا ينتظر له فى غيرها .

والإبدال نوعان : إعلاء (Sublimation) ، (وتعويض Compensation)
أما الإعلاء فهو التعبير عن الدوافع التى لا يقبلهاالمجتمع بوسائل يقرها المجتمع ويرتضيها . فالشخص الذى يحال بينه وبين إشباع الدافع الجنسى قد يقوم بإعلانه ، ويأخذ فى تأليف الرسائل الغرامية ، أو قصائد الشعر ، أو عمل اللوحات الفنية . وفى الإعلاء تصريف للطاقة الجنسية ، وإنقاص من حدة التوتر ، ولكنه ليس تصريفاً كاملا ولا إنقاصاً تاماً ؛ ذلك لأن الإشباع الجنسى لا يحقق الدافع الجنسى وحده ، وإنما يحقق كذلك كثيراً من الدوافع الأخرى المرتبطة به ، مثل الحاجة إلى الرفيق ، والرغبة فى الاتكال على الغير ، وعاطفة الأبوة ، وهذه الدوافع لا يمكن إشباعها بالسلوك البديل الذى أعلينا به الدافع الجنسى .

وأما التعويض فهو محاولة الفرد النجاح فى ميدان من ميادين النشاط بعد أن أخفق فى ميدان آخر مختلف عنه أو مرتبط به . فالتلميذ الذى يفشل فى الألعاب الرياضية ، قد يعوض عن فشله هذا بالدراسة الدءوب وبالجد فى المذاكرة ليصيب من التقدير فى الفصل ما لم يتحقق له فى الفناء ، وواضح أن التعويض هنا قد تم فى ميدان مخالف للميدان الأول .

وقد يغالى الفرد فى التعويض ليثبت تفوقه وامتيازه فى الميدان الذى خلق هو ضعيفاً فيه ، قليل الاستعداد له . والأمثلة على ذلك ليست بالنادرة ، فقد شهد التاريخ أن هتلر وموسولينى ، وفرانكو وستالين كانوا على شاكلة نابليون من قصر القامة ، وأنهم عمدوا إلى تحصيل قوة الشخصية ، وجمع النفوذ السياسى فى أيديهم ، بعد أن عز عليهم أن يغيروا ماوهبتهم الطبيعة إياه من أجسام وقامات .

(ثانياً) المرض النفسى

المفهوم العام للمرض النفسى :

جاء فى التقرير السنوى لجميعة الطب العقلى الصادر فى عام ١٩٥٢ ، أن الأمراض النفسية هى عبارة عن مجموعة الانحرافات التى لا تنجم عن اختلال بدنى أو عضوى أو تلف فى تركيب المخ (حتى ولو كانت أعراضها بدنية عضوية) . وتأخذ هذه الانحرافات مظاهر متنوعة من أهمها : التوتر النفسى والكآبة والقلق والوساوس والأفعال القسرية اللاإرادية والتحول الهستيرى والشعور بوهن العزيمة والعجز عن تحقيق الأهداف والمخاوف والأفكار السوداء التى تحاصر الفرد فى يقظته فتدعه مشتت البال ، وفى النوم فلا تدع للسبات إلى جفنه سبيلا .

الفرق بين العصاب والذهان [١] :

لقد ذهب البعض إلى أنهما لا يختلفان من حيث النوع ، بل يختلفان من حيث الدرجة فقط ، بمعنى أن العصاب ما هو إلا حالة مخففة من حالات الذهان . والواقع أن حالة (العصابى) تختلف اختلافاً كبيراً عن حالة الشخص المصاب (بالذهان) ، ذلك لأن المريض العصابى يكون ذا بصيرة بمشكلته بعكس المريض الذهانى . وبالإضافة إلى ذلك فإن المرضى العصابيين ، لا يظهر عليهم تغير كبير فى سلوكهم أو شخصياتهم ، كما أنهم يعيشون فى معظم الحالات فى عالم الحقيقة ، بعكس مرضى الذهان فشخصياتهم فى نواحيها المختلفة (إدراكية ووجدانية ونزوعية) مضطربة غير متماسكة . ولنأخذ لذلك مثلا بالشخص المصاب بالهذيان أو بالهلوسة (وهى من الأمراض الذهانية) ، فشخصية أمثال

---

(١) عصاب Neurosis Psychonerosis .
ذهان Psychosis .

هؤلاء المصابين تكون غير متماسكة ، مضطربة ، يصعب التعامل معها . ففى مرض (الفصام) [١] ، مثلا يشعر المصاب بالتبلد ، فلا يبالى كثيراً بما يدور حوله ، وفى بعض الأحوال يزاد تبلد المريض حتى يستحيل فى بعض أنواع الفصام [٢] إلى شبه تمثال أصم أبكم ، لا يتناول طعامه أو يقوم بأى نوع من النشاط . وبصفة عامة يتميز سلوك المريض بالفصام بالسطحية وبالتغير المفاجىء وعدم الترابط أو الانتظام ، كما أنه يحيا بعيداً عن عالم الحقيقة والواقع ، وكثيراً ما يسمع أصواتاً ، أو يرى أشياء ليس لها وجود حقيقى . وقد تدفع هلوسة المريض وهذيانه فى بعض الحالات إلى الاعتداء أو القتل ، دون إنذار أو سبق إصرار حيث يبدو له (عن طريق الوهم) أن الشخص المعتدى عليه يسبه أو يضع له السم .

وتختلف الجرائم التى يرتكبها المريض (بالبرانويا) عن جرائم المريض بالفصام ، إذ تكون نتيجة لتروّ سابق وتفكير ، فإذا اعتقد المريض أن فتاة معينة تحبه ، وأنها لا تظهر له حبها خوفاً من قوم معينين يحاربونه ويمنعون عنه فتاته ، فقد يقتل هؤلاء القوم لينتزع منهم حبيبته المزعومة .

* * *

---

(١) Schizophrenia .

(٢) Katatonic type .

نماذج من الأمراض النفسية

الهستيريا :

الهستيريا مرض شائع وقديم ، كان يعتقد أنه يصيب النساء فقط بسبب تجول الرحم فى جسم المرأة طلباً للإشباع الجنسى . وكان العلاج الذى يقدم إذ ذاك للمرضى من النساء عبارة عن زيوت ذات رائحة ذكية تدهن بها الأعضاء التناسلية للمرأة فتساعد على إرجاع الرحم إلى مكانه الأصلى .

وقد ظلت هذه الفكرة سائدة حقبة من الزمن إلى أن جاء (فرويد) فصحح هذا الاعتقاد الخاطىء عندما وجد المرضى فى أحد حالاته من الرجال وقد فسر (فرويد) الهستيريا على أنها نتيجة صراع بين الذات العليا وبعض النزعات الجنسية التى لا تقبلها الذات وينتج عن هذا الصراع ماسماه بالكبت ولما كان الكبت لا يكون تاماً (كبت جزئى) ، فلهذا تحاول تلك النزعات أن تعبر عن نفسها تعبيراً غير مباشر عن طريق تحولها إلى صورة مرض جسمى بمعنى أنها تهرب من اللاشعور فى صورة تنكرية (صورة العرض الجسمى) .

وقد دلل (فرويد) على تفسيره هذا ببعض الحالات التى قام بدراستها دراسة مستفيضة ، ومن الحالات المعروفة فى هذا المجال حالة الآنسة (دورا) التى دلل بها (فرويد) على صدق نظريته .

وخلاصة هذه الحالة أن الفتاة (دورا) كانت تحب طالباً يدرس الطب فى فيينا ، وعدها بالزواج عندما يتخرج من كلية الطب ، ألا أنه بعد أن تخرج لم يف بوعده على الرغم من معرفة الناس بالعلاقة التى بين الفتاة وبينه . وكثيراً ما كان ينتحل المعاذير لعدم إتمام الزواج ، ومن هذه المعاذير أنه قد عين فى قرية بعيدة . وعلى الرغم من أن كلام الناس قد كثر حول هذه العلاقة إلا أن الفتاة كانت دائمة الاتصال به . وهذا ما دعا أهلها إلى تحريرها لأن سلوكها كان موضع نقد . وفجأة أصيبت الفتاة بالشلل فى ذراعها وعرضت نفسها على الكثير من الأطباء الذين قرروا أنه لا توجد أى إصابة عضوية بالذاراع . وتفسير الإصابة على

حسب نظرية (فرويد) أن الشلل الذى حدث للفتاة هو النوع الهستيرى بسبب الصراع الشديد بين الذات العليا التى كانت توحى للفتاة بإطاعة أهلها والخضوع لرأيهم فى عدم الكتابة لذلك الطبيب الذى كان يعمل فى قرية بعيدة والذى غرر بها ، وبين بعض النزعات التى كانت تشعر بها الفتاة ، وقد تتمثل فى حبها للفتى وفى رغبتها فى الزواج منه . وقد انتهى هذا الصراع بحل أراح الفتاة وهو إصابة الفتاة بالشلل فى ذراعها الذى منعها من الكتابة ، فالإصابة بالشلل هنا وسيلة دفاعية أراحت الفتاة من الصراعات المختلفة التى كانت تعانيها .

هذا هو تفسير « فرويد » لمرض الهستيريا ، إلا أننا نرى أنه تفسير محدود ، لأنه يقصد تفسير هذا المرض على ناحية معينة وهى الناحية الجنسية ، والرأى السائد الآن لا يتجه إلى تحديد عامل معين كالعامل الجنسى ، بل يعتبر أن الهستيريا إنما تحدث نتيجة عديد من الأسباب أهمها التكيف الناقص فى مواجهة الحياة الواقعية ، والتعبير عن الحيرة والارتباك إزاء المواقف التى لا يحتمل الشخص مواجهتها وذلك بسبب الصراعات النفسية فى حياتهم الماضية نتيجة مالاقوه من ضروب الحرمان والكبت الانفعالى والإحباط ... فبدل أن يحاول الشخص التغلب على صعوبات الحياة ، فإنه يلجأ إلى السلوك الهستيرى كحيلة لا شعورية تجعله ينسحب ويتراجع ويحجم عن تحمل المسئولية ، فيفقد القدرة على توجيه سلوكه ويضع نفسه فى موقف يتطلب استدرار العطف عليه ويدعو الغير لمعاونته على حل المشكلة التى تعترضه ، أو العمل على حمايته ورعايته ، إلا أن هذا التعليل بمفرده لا يكفى ، فهناك بجانب هذا عامل آخر هام ونعنى به العامل الاستعدادى ، فالمريض بالهستيريا غالباً ما يكون سريع الانفعال ، خجولا ، متحفظاً ، بل غريباً إلى حد ما ، قابلا للاستهواء بسهولة ، عاطفياً . ومن العوامل الأخرى المرتبطة بالاستعداد العام واعتبرت مورثة للهستيريا (السل والإدمان على الخمر) وهى أمور تؤدى إلى ضعف التركيب الذى يساعد على عدم تآلف الشخصية .

أعراض الهستيريا :

إن أعراض مرض الهستيريا متنوعة ، ومن أهم هذه الأعراض :

أولا : أعراض جسمية ، وتشمل :

(ا) أعراض حركية .

(ب) أعراض حسية .

(جـ) أعراض غذائية .

ثانياً : أعراض عقلية ، وتشمل :

(ا) فقدان الذاكرة .

(ب) المشى أثناء النوم .

(جـ) التجول اللاشعورى .

وسنعالج فيما يلى كلا من هذه الأعراض على حدة :

الأعراض الحركية :

وتتضمن هذه الأعراض النواحى المرضية التالية وهي :

١ – الشلل الهستيرى .

٢ – اللزمات العصبية الهستيرية .

٣ – التقلصات الهستيرية (اعتقال العضلة) .

٤ – الارتعاشات الهستيرية .

٥ – النوبات التشنجية .

٦ – فقدان الكلام .

* * *

الشلل الهستيرى :

تظهر هذه الأعراض الجسمانية بشكل فجائى لا تسبقه شكوى المريض من أية علة تتصل بعضو الجسم المصاب ، ومن أمثلة ذلك الجندى الذى يصاب بالشلل فى أصابعه عندما تصدر له الأوامر بإطلاقه النار فى ميدان القتال .

ولقد أثبتت الأبحاث التشريحية أن أعضاء الجسم فى حالات بعض الجنود الذين يصابون بالشلل فى أصابعهم فى الحروب ، أن التعطيل فى العضو الذى يستعمل للضغط على زناد البندقية إنما يرجع إلى علة نفسية أكثر منها عضوية ،

وكثيراً ما يتخذ المريض من هذا القصور وسيلة دفاعية تساعده على التغلب على موقف لا يرغب فيه ، أو للخلاص من مأزق حرج دفعته الظروف إليه .

هذا وتعتبر حالة الفتاة (دورا) والتى سبق الإشارة إليها من حالات الشلل الهستيرى ، حيث أن الفتاة لجأت إلى هذه الوسيلة بسبب الصراع الشديد بين الذات العليا التى كانت توحى للفتاة بإطاعة أهلها والخضوع لرأيهم فى عدم الكتابة لذلك الطبيب الذى كان يعمل فى قرية بعيدة والذى غرر بها ، وبين بعض النزعات التى كانت تشعر بها الفتاة والتى تمثل فى جهة الفتى وفى رغبتها فى الزواج منه . وقد انتهى هذا الصراع بحل أراح الفتاة وهو إصابتها بالشلل فى ذراعها الذى منعها من الكتابة . إن الإصابة بالشلل هنا وسيلة دفاعية أراحت الفتاة من الصراعات المختلفة التى كانت تعانيها [١] .

اللزمات العصبية الهستيرية :

وهى كثيرة ومن بينها : الرشف ، تسليك الزور عن طريق النحنحة ، بل الشفاه ، تقطيب الوجه ، رفة العين .... إلخ . وهذه كلها حركات لا إرادية سريعة لا وظيفة لها .

ويجب أن تعتبر هذه اللزمات مسألة نفسية فى أساسها ، فنبذل لذلك كل جهد من التحقق من أن الفرد لا يعانى إعياء انفعالياً ، ذلك لأن الصراع العقلى يلعب دوراً هاماً فى حدوث هذا النوع من الحركات العصبية الملازمة . وتنتشر هذه اللزمات بين الأفراد الذين نعرف من تاريخهم طول إقبالهم على الأعمال العقلية والإسراف فيها ؛ أو بين الأفراد الذين تستلزم طبيعة عملهم النهوض مبكرين ولا يذهبون إلى فراشهم إلا إذا تأخر الليل .

التقلصات الهستيرية :

ولا نقصد بها التقلصات العادية التى نتعرض لها أحياناً والتى تحدث فجأة وتسبب شيئاً من الألم والتى يسببها البرد الشديد ، والحرارة الشديدة ، أو الالتهاب الشديد .

---

(١) المجمل فى التحليل النفسى ، تأليف « لاجاش » ، ترجمة الدكتور مصطفى زيور .

إن التقلصات الهستيرية تختلف عن سابقتها ، وهى تحدث نتيجة عوامل نفسية . ومن التقلصات الهستيرية المشهورة : اعتقال عضلة الإصبع عند الكتاب (cramp) وسببها أن شخصاً ما اتخذ لنفسه الكتابة مهنة ولم تجد كتاباته قبولا ، ومن ثم فإنه يتعرض لبعض التقلصات فى أصابعه تحول بينه وبين القيام بمهنته ؛ فى حين أنه يستطيع استعمال أصابعه فى أعمال أخرى دون أن تصاب هذه الأطراف بالتقلصات .

ومن الأمثلة الأخرى للتقلصات الهتسيرية ما يتعرض له العازفون على الكمان والكاتبون على الآلات الكاتبة وصناع الساعات وموظفو مصلحة التلغراف الذين يعملون فى إرسال واستقبال الإشارات البرقية . والسبب الذى يدعو إلى تعرض هؤلاء لتلك التقلصات إنما يرجع إلى عوامل القلق والصراعات النفسية المترتبة عن شعورهم بالملل المترتب عما يمارسونه من أعمال .

الارتعاشات الهستيرية (Tremors) :

تصيب هذه الارتعاشات أى جزء من أجزاء الجسم ، ونتعرض أحياناً لهذه الارتعاشات فى حياتنا العادية بعد حادثة معينة أو شجار أو عند سماع أخبار غير سارة أو عندما يعانى الشخص حالة من الإحباط أو الضيق .

أما فى حالة الارتعاشات الهستيرية فنجد أنها تحول بين المصاب وبين القيام بأعمال معينة دون أعمال أخرى . ومن أشهر الارتعاشات الهستيرية مايتصل بالعمل ؛ إن أمثال هذه الارتعاشات تؤثر على كسب المصاب لعيشه ، نجدها تحدث للكتبة ولربات البيوت والعمال الميكانيكيين . والغريب أن هذه الارتعاشات لا تحدث لهم إلا أثناء قيامهم بالمهنة التى يمارسونها .

النوبات الهستيرية :

هى نوع من النوبات التشنجية تستمر من بضع دقائق إلى بضعة أيام ، وتكون هذه النوبات أحياناً شديدة تشمل تحرك الجسم كله ، كما تكون مصحوبة بصيحات وتنهدات (دون أى دموع) ، وتكون نظرات الشخص الذى يتعرض لهذه الحالة فيها حيرة . والذى يحدث بعد النوبة أن يكون المصاب فى حالة ذهول

(Trance) كما يعزف عن الكلام أو الإجابة عن الأسئلة التى توجه إليه ، كما يكون سهل الانقياد . وكل مايفعله أنه يجلس ويحملق فيمن حوله . والمهم أثناء النوبة التشنجية أن يترك المصاب لشأنه فى حجرة إما على الأرض أو على مرتبة . إن هذه النوبات تحدث عادة أثناء وجود الآخرين وفى أثناء النهار . ولا تصيب المريض إلا بضرر خفيف وغالباً ما تأتى أثر انفعال .

وتختلف النوبات الهستيرية عن نوبات الصرع فى أن المصاب فى الحالة الأخيرة لا يكون واعياً لما يدور حوله .

إن النوبات الصرعية نوبات فجائية ، لا إرادية ، لا تتعلق بموقف بالذات ولا تحدث استجابة لمثيرات خارجية ، بينما النوبات الهستيرية يتعذر حدوثها و المصاب منفرد ؛ لأنها عبارة عن التماس للمشاركة الوجدانية .

ومن بين الفروق الأخرى بين النوبة الهستيرية والصرعية ما يلى :

١ - تتميز النوبة الهستيرية عن النوبة الصرعية بما يصحبها من حدة انفعالية .

٢ - النوبات الصرعية لا يقوم فيها المصاب بأية محاولات للدفع أو القبض ، بينما النوبات الهستيرية تتميز بمحاولة المصاب قبض ودفع وجذب الأجسام المختلفة التى تكون فى متناول يده .

٣ - النوبات الصرعية إنما تنشأ - أو على الأقل تتميز - من انعدام التوافق فى المراكز المخية ، بينما تتميز النوبات الهستيرية بالصراع العقلى أو الانفعالى ولا يصحبها أى تلف فى المخ . ولذا تمكن الأخصائيون من التمييز بين حالات الصرع وحالات الهستيريا بالكشف عن المراكز المخية بواسطة الموجات الكهربائية .

٤ - تعتبر النوبات الهستيرية ، بمثابة وسيلة هروبية من موقف بسبب بعض المتاعب للمصاب .

فقدان الكلام :

لهذا العرض المرضى مظهران :

١ - فقدان القدرة على الكلام بصوت مرتفع .

٢ - فقدان القدرة على الكلام كلية .

وتحدث هذه الحالات بسبب الإحباط أو القلق أو اليأس أو الشعور بالإذلال والفشل ، وقد لوحظت حالات كثيرة من هذا النوع أثناء الحروب .

والمهم أنه لا توجد فى هذه الحالات علة عضوية فى جهاز الكلام حيث تكون أعضاء الجهاز الكلامى سليمة وتستطيع تأدية وظيفتها فى عمليات أخرى غير الكلام ، مثل التنفس والبلع والأكل ... إلخ . ولنعرض الآن حالة من حالات فقدان الكلام الهستيرى لنرى إلى أى حد تتفاعل الأسباب المختلفة فى إحداث هذا العارض المرضى .

* * *

هذه حالة لفتاة فى التاسعة عشرة من عمرها ، طالبة بأحد المعاهد العالية ... نشأت الفتاة مدللة لأنها كانت أصغر إخوتها سناً ، كما كانت البنت الوحيدة بين أربعة صبية ، ولذلك كانت طلباتها تجاب على الدوام . وعلى الرغم من أن أسباب الراحة كانت متوفرة للفتاة إلا أنها كانت تشعر بالحزن .... وفى هذا تقول صاحبة الحالة كلما نظرت لأى شخص يشكو أى ألم أو حاجة تمنيت أن ينتقل كل ما يشكو لى ... كان كل أملى فى الحياة أن أرى الناس سعداء .

كانت الفتاة تعيش مع أسرتها فى الريف ثم حضرت إلى القاهرة لكى تتم تعليمها ، ولما كان لا يوجد فى القاهرة أقارب لها ، فقد نزلت الحالة فى بيت للطالبات وقضت فيه عامين ، وكانت لا تميل إلى الاختلاط بنزلاء الدار مطلقاً سوى الطالبات اللائى يعشن معها فى نفس الحجرة . وحتى هؤلاء قد تحملت منهم الفتاة الشيء الكثير وكانت تنفق عليهن مصروفها الشهرى الذى يرد إليها من أهلها .

كثرت مضايقات الطالبات لهذه الفتاة ، واتخذت أساليب المضايقات ألواناً شتى ، وكانت الفتاة تقابل هذه الأساليب العدوانية بالصمت تارة وبالخضوع لرغباتهن مرة أخرى وبالغياب عن الدار مرة ثالثة ، مما أدى إلى أنها لم تحصل على نسبة الحضور التى تسمح لها بدخول الامتحان . وقد اضطرت الفتاة إلى البقاء

بالقاهرة فى نفس الدار حتى تنتهى السنة الدراسية لأسباب تتعلق بالامتحان العملى وبعد ذلك تعود ثانية إلى أهلها بالريف ، وقد اشتد ضيق الفتاة من زميلاتها إلى درجة أنها كانت لا تنام معهن فى نفس الحجرة وكانت تفضل أن تنام على كنبة موجودة بالصالة .

وفى ذات يوم ضاعت بعض ملابسها ، وقد اعتقدت أن الذى اقترف ذلك الحادث إحدى زميلاتها نكاية فيها . ولما علمت تلك الفتاة أن صاحبة الحالة تظن أنها هى التى تسببت فى ضياع ملابسها ، حدثت بينهما مشاجرة استعملت فيها الأيدى وجذب الشعر والسباب . وهنا تقول الفتاة ما نصه :

« ... وأخيراً قالت لى كلمة كانت السبب والدافع الأول فى أنى كسرت النظارة بتاعتها ، وصرخت بصوت عال جداً وقلت لها يامجرمة ... أقسم لك أنها أول مرة فى حياتى نطقتها ، وبعد هذه الصرخة لم أدر ماذا جرى لى . فقد أخبرونى أنى استمررت ثلاث ساعات على نفس الحالة ، كل شوية أصرخ مرة وأقول يامجرمة إلى أن تنبهت فإذا بى لا أتكلم » .

تعليق على الحالة :

١ – الأسباب المباشرة لحدوث الحالة هو شعور الفتاة بالإذلال والضيق فى بيت الطالبات الذى تعيش فيه .

٢ – الشعور بالفشل لعدم دخولها الامتحان .

٣ – السبب المعجل لظهور المرض الهستيرى فى هذه الحالة هو المشاجرة التى حدثت بين الحالة وإحدى زميلاتها والتى استعمل فيها السباب .

٤ – يعتبر اختيار العارض على هذا النحو وسيلة هروبية للخلاص من مأزق حرج دفعتها الظروف إليه ؛ وبعبارة أخرى نقول إن العرض الهستيرى ماهو إلا وسيلة استعملتها المريضة للهروب من موقف تشعر بينها وبين نفسها أنها غير قادرة على مواجهته ، بعد أن أصاب شخصيتها من انحلال نتيجة الصراع العقلى الذى أحدثته تلك الصدمات النفسية المتعاقبة وما يتبع ذلك من كبت وإجهاد .

أعراض غذائية :

وتتضمن هذه الأعراض مظهرين :

١ - فقدان الشهية (Anorexia) :

٢ - الشهية الزائدة (Bulimia) :

إن فقدان الشهية يكون إما جزئياً أو كاملا ، ويعتبر هذا العرض المرضى وسيلة للتعبير عن عدم الرضا ، وللفت نظر الآخرين وإشعارهم بالقلق على المصاب . ويتعرض له بعض الأطفال الذين لا يسمح لهم أهلهم بالاشتراك معهم على مائدة واحدة ، أو الأطفال الذين يعاقبون دائماً بالحرمان من الاشتراك مع أهلهم فى تبادل الحديث فى المنزل ، إلى هذه الظاهرة الهستيرية . إن هذه الظاهرة ما هى إلا وسيلة للاحتجاج بطريقة لاشعورية على تصرفات الآباء والتى تعتبر مضايقة للأبناء .

وفى بعض الأحيان يحدث الإضراب عن الأكل بشكل مرضى نتيجة بعض المضايقات الانفعالية . ونستطيع أن ندلك على ذلك بهذه الحالة ، وهى لفتاة عمرها ١٧ سنة ، كانت بدينة الجسم ، الأمر الذى جعل زميلاتها فى المدرسة يضايقنها ويعيرنها ؛ وقد سببت لها هذه المعاملة نوعاً من الضيق ، وهنا بدأت الفتاة فى التقليل من طعامها ، وبالتدريج فقدت شهيتها وقل وزنها بشكل يلفت النظر ، فجزعت أسرتها عليها وأرسلتها للمستشفى ؛ لأن فقدان الشهية أدى بها إلى الإضراب عن الطعام .

وقد أخذ الأطباء فى المستشفى يقنعونها بأنها ستصل إلى الوزن الطبيعى إذا ماعادت إلى تناول طعامها وأكدوا لها أنها إذا تناولت طعامها لن تتجاوز الوزن العادى ، وتحت تأثير هذا الإقناع أخذت الفتاة بالتدريج تعود إلى تناول الطعام بعد أن امتنعت عنه مدة .

وتحدث أحياناً حالات أخرى من هذا النوع ولكنها تكون على شكل شهية زائدة عن الحد ؛ وتعتبر هذه الحالة المرضية حالة من حالات الهستيريا نتيجة الاضطرابات الانفعالية التى يعانيها الفرد .

أعراض حسية :

وتنقسم هذه الأعراض إلى قسمين : القسم الأول منها يتصل بالإبصار ، بينما القسم الثانى يتصل بالإحساس .

١ - أما القسم الأول فيمكن تقسيمه إلى قسمين :

(أ) العمى الجزئى .

(ب) العمى الكلى .

إن العمى الهستيرى يحدث عامة على إثر انفجار قنابل فى الحروب ويكون ذلك بشكل فجائى ، وهو قد يصيب العين الواحدة أو العينين معاً ، والمريض بالعمى الهستيرى يلجأ إلى تلك الوسيلة ليتجنب الصعوبات والعوائق التى تعترضه (هروب من الموقف) .

هذا عن العمى الهستيرى الكامل ، أما عن العمى الهستيرى الجزئى فإننا نلاحظ فى هذه الحالات اضطرابات الإبصار تكون فى ناحية معينة بالذات نجد مثلا أن المريض يستطيع أن يقرأ جريدة ومع ذلك يعجز عن رؤية طريقه إلى محل العمل أو المنزل .

٢ - فقدان إحساس - يحدث فى حالات فقد الإحساس الجزئى أن يزول الإحساس تماماً فى منطقة معينة من الجسم ، فلا يشعر المريض فيها بالألم على الإطلاق ؛ ومن السهل تحديد المنطقة الخالية من الإحساس .

أعراض عقلية :

أن من أبرز الأعراض الهستيرية التى تتصل بالنواحى العقلية ، المرض المعروف باسم فقدان الذاكرة ، وهو على نوعين :

١ - فقدان الذاكرة الكامل - حيث ينسى الشخص كل شىء عن نفسه ، واسمه وعنوانه ومن أين أتى وأقاربه ... إلخ .

٢ - فقدان تذكر حوادث معينة تتصل بحياته .

ونستطيع أن نوضح النوع الأول بالمثال التالى - وهى حالة لفلاح فى حوالى الثلاثين من عمره وجد فى حالة ذهول . وقد أحضره شخص إلى إحدى المستشفيات . وعند سؤاله لم يعرف اسمه ولا من أين أتى ولا عنوانه ولا عمله

ولا أسماء أصدقائه . أحضر ذلك الشخص إلى المستشفى فى يوم سبت ، وعند فحصه لم يوجد فيه أى علة عضوية ، وفى يوم الاثنين قام من مرقده مفزوعاً وسأل الممرضة من الذى أحضره إلى المستشفى ولماذا ؟ ... وبدأ منذ ذلك التاريخ يخبر الممرضة عن اسمه ومن أين أتى ، وذكر لها أنه يجب عليه الذهاب لمركز البوليس لأنه ارتكب حادثة ، وقد ذكر المريض الحادثة وهى تتلخص فى أنه كان يقود عربة محملة بالخضروات ، وفى أثناء سيره قتل رجلا عجوزاً إذ تعذر عليه تجنبه لأنه خرج فجأة من خلال الحقول أثناء الليل ، وقد سببت له هذه الحادثة ارتباكاً شديداً عندما ذهب إلى أصدقائه ليقص لهم الحادثة وأخذوا يخوفونه من نتائج الحادث ونصحوه بضرورة تبليغ الأمر لرجال البوليس ، والذى حدث بعد ذلك أن الرجل وهو فى طريقه إلى مركز البوليس فقد ذاكرته ونسى كل شىء ثم وجد فى حالة الذهول التى أحضر من أجلها إلى المستشفى .

أما فى حالات فقدان الذاكرة الجزئى (الأمنيزيا الجزئية) فإن المصاب يفقد ذاكرته لشىء ما ارتبط بانفعال قوى . ونستطيع أن نوضح ذلك بالمثال التالى : وهى حالة لضابط طيار فر من الخدمة ، ثم وجد فى احدى اللوكندات يرتدى الملابس المدنية . وعندما سئل عن عمله لم يستطع الإجابة لأنه نسيه ، وحكاية هذا الضابط أنه كا يكره عمله ويخشاه ، ولكنه فى نفس الوقت غير قادر على تركه لأنه كان خطيباً لفتاة يحبها ، وكان تركه لعمله الذى يكرهه وتوقفه عن الطيران ، يعنى انفصاله عن العمل وحرمانه من الأجر العالى الذى يتقاضاه الطيارون ثم انفصام الخطوبة بسبب عجزه المالى . وقد ظلت مخاوفه تتزايد يوماً بعد يوم إلى أن فر من الخدمة على الوضع الذى ذكرناه ، وكان فقدان الذاكرة فى هذه الحالة يشمل فقط الأحداث المتعلقة بعمله وفراره .

* * *

ويتصل بحالات فقدان الذاكرة الحالة المعروفة باسم (التجوال Fugue) ونستطيع أن نوضح ذلك بالحالة التالية : وهى حالة لرجل عمره ٣٠ سنة ترك منزله ليحضر اجتماعاً خاصاً بعمله ، إلا أنه لم يصل إلى الاجتماع ؛ وبعد ثلاثة أيام وجد نفسه يتجول فى مدينة تبعد عن منزله بحوالى ٢٠٠ ميل ولم يستطيع أن يتذكر الشخص ما حدث له ، فقد فقد ذاكرته ، وعند بحث الحالة تبين الآتى :

كانت تربط الرجل علاقة بسيدة متزوجة وكان يخاف من أن يكتشف زوجها هذه العلاقة . وقبل أن يترك منزله ليحضر الاجتماع دق جرس التليفون ، وعندما وضع السماعة على أذنه لم يرد عليه أحد . وفى طريقه إلى المدينة لحضور الاجتماع السابق ذكره ، لاحظ فجأة أن العربة التى خلفه كان يقودها زوج تلك السيدة ، فاضطرب وذعر جداً ثم قاد عربته فى سرعة فائقة ثم قفز منها فجأة وجرى فى شوارع المدينة حتى وصل إلى المكان الذى وجد فيه هائماً . وأثناء جريه كان مدفوعاً بالخوف الشديد والرغبة فى الهرب من هذا المأزق .

وتشبه حالات التجوال حالة أخرى وهى تلك الظاهرة المرضية المعروفة باسم التوالى السباقى (تجوال أثناء النوم) [١] . إن حالة التجوال السباقى تشبه حالات التجوال اللاشعورى السابق شرحها ، ولكن ليس فى حالة اليقظة بل فى حالة النوم .

ويسيطر على الشخص فى هذه الحالة مجموعة مرتبطة من الأفكار والذكريات ذات طبيعة انفعالية . وهذه الأفكار عندما تطفو على السطح يحدث المشى أثناء النوم . وسنوضح هذه الظاهرة بالمثال التالى : وهى لطفل كان يحب أمه ، كارهاً لأبيه الذى يقسو عليه ، وفى بعض الليالى خلال ساعات نومه كان يذهب إلى الغرفة التى ينام فيها والده ويحاول أن ينام فى الجانب الذى تنام فيه أمه .

وعلى الرغم من أن هؤلاء المرضى يكونون فى حالة نوم أثناء النوبة ، إلا أن قدرة الإدراك فيهم تكون متنبهة ، ونستطيع أن ندلك على ذلك بما يفعله المريض أثناء سيره ومتجهاً نحو غرفة من الغرف لها باب مفتوح وآخر مغلق فإنه يذهب إلى الباب المفتوح . وهنالك ملاحظات أخرى تتصل بهذه الظاهرة الهستيرية من بينها أنه عندما يستقيظ المريض فى الصباح لا يدرك ماحدث منه ، هذا ومن السهل إقناع المريض أثناء سيره بأن يعود من حيث أتى ، وبأن يخلع ملابسه ويذهب إلى سريره ، ويحدث ذلك دون أى وعى منه .

---

(١) Somnabulism .

وهذه حالة أخرى من حالات التجول السباتى توضح ما نقول : حالة لطالب حضر إلى العيادة النفسية ليشكو من التصرفات التى يأتيها وهو نائم ؛ ذلك أنه يقوم أثناء نومه ليتجول فى البيت قليلا ثم يعود إلى النوم ، فإذا استيقظ وأخبرته أسرته بما فعل لم يصدقهم ؛ لأنه لا يشعر بما يصدر عنه أثناء النوم مطلقاً .

وقد ذكر هذا الطالب أن السبب الذى دفعه إلى الحضور إلى العيادة التماساً للعلاج هو خروج تصرفاته أثناء النوم إلى حيز الخطر ، فقد حدث له قبل حضوره إلى العيادة بأسبوعين أن رأى حلماً مزعجاً (رأى شخصاً يصوب إلى عينيه أسياخاً حادة ملتهبة ليقتلعهما انتقاماً منه) . وعندما حاول الطالب الهرب من ذلك الشخص وجد الباب مغلقاً ، فما كان منه ألا أن اندفع بشدة ليهرب من ذلك الموقف ونفذ من شراعة الباب الزجاجية ، فأحدث اندفاعه دوياً هائلا أثناء الليل إذ كانت الساعة حينئذ الثالثة صباحاً . واستيقظ جميع من بالمنزل ليجدوا الطالب جريحاً بالصالة وقد كانت الجروح منتشرة فى ظهره وذراعه . وقد استيقظ الطالب عقب الصدمة مباشرة فضمدت له الأسرة جراحه وقدمت له العلاج اللازم .

فالطالب فى هذه الحالة لديه أفكار وذكريات ذات طبيعة انفعالية ؛ هذه الأفكار والذكريات تطفو على سطح الشعور أثناء النوم فيكون لها قوة التحريك والدفع ، ويتسبب عنها أن يفزع المريض من نومه لينجو من هذه الذكريات والأفكار ، ونظراً لأنه لا يكون فى حالة من الوعى واليقظة فإنه قد يعرض حياته للخطر .

ازدواج الشخصية :

كثرت كتابات الكتاب حول موضوع ازدواج الشخصية ، ومن الأمثلة المشهورة لهذه الشخصية المتعددة النوحى ، قصة الدكتور جيكل ومستر هايد للروائى المشهور د . ل . استيفنسن ، حيث كان دكتور « جيكل » يمثل صورة الدكتور الطبيب العفوف ، الماهر فى عمله والذى يحافظ على سمعته بينما يمثل مستر « هايد » شخصية الرجل المستهتر ، العربيد ، المنغمس فى ملذاته .

وهناك حالة أخرى مشهورة لهذه الشخصية ، وهى حالة القس « أنسل بورن » فقد اختفى هذا القس من بلدته فى « رود ايلند » ووجد نفسه بعد بضعة أسابيع فى بلدة أخرى ، كان قد استأجر فيها دكاناً وملأه بالحلوى . وكان اسمه فى المكان الجديد « مستر برون » . وفى ذات يوم قام الرجل مفزوعاً من نومه وسأل نفسه : « من أكون أنا » ؟ ثم تذكر أنه القس « بورن » وفى دهشة سأل من حوله من الناس ، فقالوا له : إنك مستر « برون » ... وبعد ذلك عرف أقاربه قصته .

والذى حدث فى المثالين السابقين انفصال تام بين الوظائف المختلفة ، بمعنى أنه عندما تظهر شخصيته فى الشعور ، تختفى الأخرى . كما أن هذه الشخصية تظهر فى صورة مخالفة للأخرى . أى أنه يحدث فى هذه الظاهرة أن تجهل إحدى الشخصيات الأخرى .

* * *

إن الشخصية المزدوجة حالة من حالات الهستيريا تظهر وتتطور كرد فعل لما يشعر به المريض من قلق ، أو يعتبر ازدواج الشخصية وسيلة يعتدى بها الفرد على نفسه لا شعورياً كوسيلة للعقاب ولتخليص الفرد من حالة القلق بعد صراع معين ، ذلك أن المريض يعاقب نفسه على جرمه لا شعورياً عندما يسجن شخصيته الأولى ويمنعها من الاستمتاع جزاء سلوكها فى الحياة .

ثم إن ازدواج الشخصية يعتبر وسيلة هروبية ، كما أنه يجعل المريض مركز عناية ، فهو وسيلة لجذب انتباه الغير إليه Attention getting . إن الأعراض الهستيرية فى ازدواج الشخصية تستعمل كوسيلة لعزل المريض عن عالم الحقيقة ، بمعنى أنها تجعل المريض وردود أفعاله لا تلائم نسبياً ردود الآخرين ولا تخضع لها .

أما السلبية Negativism فى سلوك الشخصية المزدوجة فهو أمر واضح ذلك أن الاشتراك مع الغير ممن كان المريض يشاركهم فى مظاهر نشاطه ونشاطهم يصبح مستحيلا .

ويلاحظ أن المريض هنا يستفيد من عمليتين لا شعوريتين واضحتين :

١ - العزل الزائد Overexclusion : ومعنى ذلك أن المريض لا يبعد من شعوره أو من حياته الشعورية وسلوكه الظاهر وخبراته العادية ما كان سبباً فى حدوث الصراع فحسب ، بل يستبعد كل شخصيته القديمة بأكملها . ففى حالة المزارع الذى فقد ذاكرته لم ينس فقط حادث قتله للفلاح ، ولم يكتف فى عقابه للذات بكبت هذه الخبرة المؤلمة ونسيانها فحسب ، بل إنه - بسبب القلق الشديد الناجم عن الصراع بين فضيلة إبلاغ البوليس عن الحادث وحب الشخص لذاته - نسى لا شعورياً شخصيته الأولى واتخذ لنفسه شخصية مغايرة .

٢ - الكبت الزائد والضغط Cver Domplete repression : ويقصد بذلك أن إحدى الشخصيتين تكبت عن طريق النسيان كل خبرات الشخصية الأخرى وتمحوها من ذاكرة المريض .

حالة :

فى شهر يونيو من كل سنة تختفى ... ، وتذهب إلى مكان لا يعرفه زوجها . وفى هذا المكان تبقى شهراً أو شهرين ثم تعود إلى البيت ، فإذا سألها زوجها : أين كنت ؟ تقول : لا أعرف ! وإذا سألها : لماذا صبغت شعرك ؟ يكون الجواب دائماً : لا أعرف ؟

وهى لا تعرف أين كانت ولماذا ذهبت ... وينظر الزوج إلى وجهها فيجده بريئاً ، وينظر إلى ملابسها فلا يجدها بريئة . أموالها ضاعت ، ملابسها سرقت ... صحتها ضعفت .

إنها .. فتاة شقراء فى الثانية والعشرين من عمرها ، وزوجها عامل بإحدى الشركات . أنجب منها ولداً وبنتاً . وفى السنة الأولى من زواجه لاحظ أنها فى شهر مايو أصيبت بسرحان شديد . لا تكاد تسمع أغنية حتى تتحول الموسيقى إلى ملاك يرفعها من الأرض إلى عالم لا تسمع فيه ولا ترى لا زوجها ولا أهلها ولا أحداً من الناس .

وظن الزوج أن هنالك رجلا آخر . إنها تحب إنساناً آخر فى مكان ما بالقاهرة ، فاشترى مسدساً وقرر أن يطلق عليها الرصاص .

وقد أرسل زوجها أخاه الأصغر يبحث عنها فى كل مكان ، ولكنه لم يجدها . وأخيراً علم الزوج من بعض أقاربه أنها موجودة فى بلدة من بلاد الوجه البحرى ، فسافر هناك ، ولكنه علم عند وصوله أنها قد غادرت هذه البلدة إلى جهة غير معلومة ، وهناك عثر عليها بعد بحث طويل .

وبدأ يسألها وبدأ يتهمها ... ولكن وجهها الصافى وعينيها الحالمتين ودموعها الصادقة تقول فى نفس واحد : إننى بريئة ! ..

وآمن الزوج بأنها بريئة .

وبدأ يشدد الرقابة عليها . ولكنه لم يجد شيئاً غير عادى فى حياتها أو فى أفكارها . ولكن الزوجة كانت تشعر بفراغ هائل ... والفراغ هو الوحش الذى يأكل السعادة الزوجية . وملأ الزوج هذا الفراغ بالأسطوانات والمجلات والكتب . ولكن الفراغ لم يشبع . فأسطوانة واحدة يدور لها رأس الزوجة وتقول : يابخت شادية ... يابخت ماجدة . عاوزاك تعلمنى السواقة ! ..

وعندما يسمع الزوج هذا الكلام يحس أن شهر يونيو قد اقترب وأن موعد اختفاء الزوجة قد أصبح قريباً .

وقبل أن يمضى على نهاية شهر مايو بضع ساعات تكون الزوجة قد اختفت .

ويعود الزوج إلى المنصورة ، فلا يجدها ، ويسافر الزوج إلى الإسكندرية ويسأل كل من يعرفه وكل من يعرفها ... ويسمع أنها شوهدت فى ميدان المنشية ... وأنها شوهدت على شاطىء البحر ... وأنها نزلت فى فندق فرنسا . ويترك الزوج عمله ويظل كالمجنون يبحث عن إبرة فى جبل من القش .

وتحمر عينا الزوج ويتكسر صوته وهو يقول : إننى أنفق عليها كل ما أملك ... إننى عندما أسافر إلى السودان أترك لها مرتبى . لقد حدث أن اشتريت بندقية بمائتى جنيه . وطلبت زوجتى أن أتخلص منها ... فبعت البندقية فوراً ... والله لا تؤاخذنى إذا قلت لك : إننى اشتريت لها ملابس داخلية ... وهذه الملابس مكتوب عليها أيام الأسبوع وموعد ارتدائها ... واشتريت لها راديو فخماً ... وكل ما أملك فهو لها ... ولكن مع ذلك تهرب من البيت ... وأنا مش فاهم حاجة !

طبعاً .. ولا هى ...

فإنها تهرب سنة بعد سنة . ومضت خمس سنوات دون أن تعرف السبب .

وفى هذا العام هربت فى شهر يونيو ولم تعد فى شهر يوليو ولا أغسطس ولا سبتمبر ... ولا تزال مختفية حتى هذه اللحظة . لقد طالت المدة ..

ويقول الزوج : إنه فتش مرة فى حقيبتها فوجد عنواناً مكتوباً على ورقة والورقة فى مصحف صغير . والعنوان : الكيت كات بالإسكندرية .

وذهب إلى الإسكندرية وعرف أنها تسهر فى الكباريهات ولكنه لم يجدها .

وعرف أنها حلقت شعرها وصبغته باللون الأحمر . وأنها كانت تسهر إلى ساعات متأخرة من الليل . وكل إنسان قابله الزوج يعلم منه أنه رأى زوجته ... ويبحث عنها الزوج فلا يجدها !

إنه يقود سيارات شركة موبيل أويل ... ويلتفت إلى المشاة يميناً وشمالا إنه هو الآخر مهدد بالموت ، مهدد بالاصطدام بأية سيارة أو أى ترام . ولم يجدها .

واكتشف الزوج أن زوجته ... قد غيرت اسمها ، وكتبته فى أحد فنادق الإسكندرية : منى شعراوى .

واكتشف أنها فى أثناء اختفائها تعلمت تفصيل الملابس وحصلت على دبلوم من شركة سنجر ... وأنها أصبحت عضواً فى نقابة الممثلين ... ولها بطاقة نقابية !

والزوج لا يدرى ولا يفهم : إن زوجته تصلى وتصوم بانتظام ، ومع ذلك تهرب ، إنه يقدم لها كل ماتريد من طعام وملابس فاخرة ، ومع ذلك تهرب .. إنها مستقيمة جداً ، وهذا يزيد فى حيرته ... وحيرة أصدقائه وأهله .. حتى أصبح يؤمن بالعفاريت ...

والأطباء يقولون إن الزوجة مصابة بمرض ازدواج الشخصية ... إنها تتحول فى هذا الموعد من كل شهر إلى امرأة أخرى ... مختلفة الصوت والشكل والملابس وتقوم بأعمال غريبة ... إن الملابس تثيرها والموسيقى « تدوخها » والتمثيل يجننها

ومن أجل هذا تهرب إلى عالم آخر تمارس فيه كل شيء حرمت منه ... إنه لا أحد يعرف مكانها الآن ..

النيوراستينيا (الشعور بالانهاك) (١) :

إن أول من أطلق الاصطلاح (النيوراستينيا) على مجموعة الأعراض المرضية التى يتضمنها هذا المرض هو « بيو » وذلك فى عام ١٨٨٠ . وكان أساس هذه التسمية مشتقاً من فهمه لطبيعة المرض . إذ كان يعتقد أن هذا المرض ينتج من الإجهاد الناتج عن وقوع الشخص فى صراع لفترة طويلة من الزمن يستبد به ، فتتأثر لذلك تبعاً أعصابه بسبب التغيرات الكيماوية التى تحدث فى الكائن الحى وتصيب أول ماتصيب الجهاز العصبى .

وقد أدت الأبحاث بعد ذلك إلى تغليب الرأى القائل بأن هذا المرض لا يكون نتيجة لإصابة الخلايا العصبية ، ولا ينجم عن مرض يصيب عضواً من أعضاء الجسد أو ضعفاً ينال عصباً من أعصاب البدن ، كالتعب العادى الذى نألفه لدى الأصحاء ، والدليل على ذلك أن المريض المجهد نتيجة لهذا المرض ليشعر بالإجهاد عند مزاولته أيسر الأعمال التى لا تدوم أكثر من دقائق يتعذر عليه مواصلة العمل ، وفضلا عن ذلك فإننا لو وفرنا له راحة جسدية طويلة ، ما أغنى ذلك شيئاً . وعلى العكس من ذلك لو توفرت فرص الاستمتاع أمام المريض لقام بها دون أن يشعر بالتعب .

ونوضح ذلك بحالة سيدة كانت مصابة بهذا المرض ، وقد كانت تضيق بالمنزل وتمتنع عن القيام بأى عمل مهما كان نوعه لشعورها بالإجهاد عند مزاولة هذا العمل ، بينما هى إن دعيت إلى حفلة ساهرة تتطلب منها جهداً فائقاً ، فإنها لا تشعر بأى تعب وتستطيع أن تجارى الآخرين حتى نهاية الحفلة . ولقد اتضح من الكشف الطبى على أعصاب هذه المريضة أنه لا يوجد أى عيب عضوى فى أعصابها ، وذلك أكبر دليل على أن هذا المرض ليس مرضاً عضوياً ، وإنما هو مرض نفسى يعتبر حالة من حالات التوتر الانفعالى نجمت عن كبت مجموعة من الذكريات الأليمة بسبب ما تعرضت له المريضة من تجارب وحوادث وصراعات فى حياتها الماضية .

---

(١) Neurosthenia

أعراض المرض :

إن الأعراض الأساسية لهذا المرض هى :

١ ضعف عام وتعب وإعياء لأقل مجهود يبذل ، حيث نرى المصاب دائم الشكوى من التعب دون أى سبب محدد ، وكثيراً ما يبدأ هذا الشعور بالتعب بمجرد مغادرة المريض للفراش .

٢ – الشعور بالضيق والتبرم وعدم الرغبة فى أى عمل من الأعمال التى توكل إليه ، وإذا ما اضطر لعمل من الأعمال فإنه يكون كثير الشكوى والتبرم .

٣ – عدم القدرة على مواصلة التفكير فى موضوع معين .

٤ – صعوبة التذكر والتركيز .

٥ – البلادة الزائدة وتوقع الانهيار فى كل وقت .

٦ – الحساسية للضوء وللأصوات ، لدرجة أن دقات المنبه فى الحجرة تؤرقه .

وإلى جانب هذه الأعراض الأساسية يشكو المرضى بالنيوراستينيا من أعراض ثانوية مترتبة على الأعراض الأساسية السابقة ، ومنها :

١ – الأرق : وهو دون شك ناتج عن الصراع الذى يهدد حياة المريض النفسية .

٢ – صداع فى الرأس يكون على شكل ضغط أحياناً .

٣ – توهم المرض لدرجة تجعل المصاب يعرض نفسه على كل الأخصائيين فى الأمراض البدنية .

٤ – يسيطر على المريض أحياناً فكرة الموت .

٥ – خوف المريض من المرض .

التفسيرات المختلفة لهذا المرض :

١ – كان الاعتقاد مدة طويلة أن الضعف العام للجهاز العصبى هو العامل الأساسى فى حدوث هذا المرض . وعلى هذا الأساس كان (فاير ميتشيل) يبنى علاجه على النحو التالى : يطلب من المريض أن يلازم الفراش من أجل

الراحة وإبعاده عن مصادر الضوء والجلبة والأصوات ، كما استخدمت الكهرباء كوسيلة علاجية لتدليك المصاب ، وبالإضافة إلى كل ما سبق فقد كان يعطى للمريض الغذاء المناسب الذى يحتوى على المواد الهامة فى بناء الجسم لتعويض الضعف العام .

٢ — ثم أخذ العلماء بعد ذلك فى تفسير هذا المرض تفسيراً عضوياً ، عبروا عنه بخطأ فى التركيب العضوى لبعض الأعضاء وخاصة القلب والأوعية الدموية ، يجعلها لا تقوى على تحمل المجهود والصعاب . وهكذا نرى أن النيوراستينيا بعد أن كانت تفسر تفسيراً عصبياً أخذت تفسر تفسيراً عضوياً .

٣ — وقد ذهب « فرويد » إلى اعتبار المرض نتيجة مباشرة لممارسة العادة السرية وما تحدثه هذه العادة من أضرار للأعصاب . بيد أن هناك آخرين من مدرسة التحليل النفسى يرون أن العادة السرية فى حد ذاتها لا تحدث المرض بقدر ما تحدثه من الصراع الذى يترتب عن الإفراط فى العادة السرية ، مثل الشعور بالذنب والخطيئة ، أو الصراع الممتزج بالرغبة فى الإقلاع عن العادة السرية .

٤ — وهناك من يقول إن الشعور بالتعب والإجهاد بشكل مرضى إنما هو سلوك مكتسب ، متعلم ، يتعلمه الصغار من الكبار ، ذلك أن الكبار فى الأسرة (الآباء والأمهات والأجداد) يكونون دائمى الشكوى من أقل مجهود يبذلونه ، فمن المتوقع أن يقلدهم الصغار لأن الطفل يرى أن الشكوى تكسبه بعض المزايا وتجلب له الارتياح وتعفيه من العمل وبذل الجهد ، وهو لذلك يستخدم الشكوى من التعب كوسيلة للراحة . ونحن فى هذه الحالات نجد أن الطفل يردد شكاوى الكبار فى الأسرة ويردد كلماتهم ويقلد عباراتهم وحركاتهم ، وبعد ذلك يسقط كل ذلك على نفسه ، فإذا لم يتدارك الكبار هذا السلوك فلا شك أن يصبح جزءاً من شخصية الطفل .

ويحدث أحياناً أن يجبر الآباء والأمهات أبناءهم على الإحساس وتوهم التعب أو تبنى الشكوى من التعب ، وكذلك الابتعاد عن كل ماهو شاق وما فيه جهد كالمشى الكثير وصعود السلالم . فهناك من الأمهات القلقات من يحاولن

بسلوكهن تعليم الأطفال تجنب كل شيء صعب . فعند سؤال بعض الأطفال الذين لايقومون بنشاط ما فى لعبهم مع الغير ، عن سبب ذلك قال أحدهم : « إن أمى قالت إننى لست قوياً بالدرجة التى تمكننى من اللعب » إن هذا الطفل قد قبل رأى أمه عنه وأصبح بالتدريج أكثر حساسية لعلامات التعب والآثار المترتبة عن بذل الجهد ... إن فكرة هذا الطفل عن نفسه أصبحت لا تخرج عن فكرة أنه ضعيف هش لا يحتمل القيام بأى عمل . إن أمثال هؤلاء الأطفال يتلقون نوعاً خاصاً من الرعاية والتقدير ويغضبون عندما لا توافق البيئة الخارجية المحيطة بهم على أن تتبنى وتأخذ اتجاه الوالدين .

وعلى حسب هذا التفسير يكون الشعور بالإجهاد والتعب المرضى ، إنما هو سلوك مكتسب يتعلمه الفرد كوسيلة تعفيه من موقف غريب ، أو كعذر للآخرين يعفيه من بذل المجهود ، أو كعذر يبرر له الفشل الذى يصاحب جميع ما يقوم به من أعمال . وعلى هذا الوضع تكون الشكوى من التعب عبارة عن طريقة تكيف مستمر وتنتشر حتى تصبح محور حياة الشخص .

٥ — وهنالك تفسير آخر يعتبر الإعياء والشعور بالتعب دون بذل الجهد إنما يرجع إلى ما يعانيه الفرد من قلق نفسى بسبب المواقف الإحباطية المتكررة التى تتعرض لها حاجاته . ومن أمثلة تلك المواقف ما يلى :

المنافسة فى العمل مع القرناء ، التبعية للرؤساء والخضوع لهم ، شعور الفرد بأنه مهين أو منبوذ أو أنه هدف للعدوان ، أو أن مطالبه مغلقة أو صعبة التحقيق أو مصيرها الفشل أو يقاومها الغير ، أو الحقد عليه والشك فى تصرفاته ... إلخ ، إن كل هذه التصرفات والاتجاهات تنتج فى بعض الأفراد هذا الشعور بالتعب والإجهاد بسبب حالة القلق المترتبة على المعوقات السابقة بصورها المختلفة .

ومن الملاحظ أن هذه العوامل تكون فى الرجال أكثر منها فى النساء ذلك أن المرأة تكون معظم اليوم سيدة نفسها ، فلا مجال لها فى التنافس فى العمل ، أما تبعيتها لزوجها فهى تختلف عن تبعية الزوج لرؤسائه . هذا وإن تبعية الأطفال للأم فيه نوع من شعور الأم بالسيطرة .

وتمثل الحالة الآتية بعض العوامل التى تسبب نشوء هذا المرض النفسى :

كانت م ... فتاة فى سن الرابعة والعشرين عندما حضرت للعيادة ، تعمل كاتبة اختزال فى إحدى المؤسسات الكبرى .

وقد كان ترتيب الحالة بين أخواتها – الأولى – وتليها أخت ثانية تصغرها بثلاث سنوات ؛ وقد كانت هذه الأخت جذابة محبوبة من العائلة ومن زميلاتها ومدرسيها على الدوام .

وقد ورد فى شكوى الحالة ما يلى : الشعور بالإنهاك دون بذل الجهد ، وفقدان الشهية وسوء الهضم والأرق والضعف العام بحيث لم تكن تقوى على النهوض من السرير لقضاء حاجاتها أو للذهاب إلى عملها .

وعند فحص الحالة اتضح ما يأتى :

١ – كانت الحالة منذ طفولتها طويلة القامة بشكل غير عادى ، وقد ترتب عن ذلك أن أصبح توافقها الحركى غير متسق . كل ذلك أدى إلى سخرية رفاقها منها أثناء اللعب .

٢ – والغريب أن الحالة عندما كانت طفلة كانت تحب اللعب إلا أن ظروفها – عندما تقدم بها السن – حالت بينها وبين إشباع تلك الرغبة نظراً لما أصابها من طول غير عادى ؛ ولذا أصبحت ترفض اللعب تدريجياً وأخذت تقضى معظم وقت فراغها فى القراءة أو التريض فى سير طويل منفردة .

٣ – فى المدرسة كان يشكو منها المدرسون فلا تقبل النقد .

٤ – كان والد الفتاة رجلا قاسياً ، لا يقدر ظروفها والصعوبات التى تواجهها .

٥ – عندما وصلت الفتاة مرحلة البلوغ ، أبدت الأم خيبة أمل كبيرة منها ، إذ كان يحضر للأسرة شبان كثيرون لخطبة الأخت الصغرى ولم يطلب أحدهم يد الكبرى .

٦ وبعد فترة من الزمن أعجب بالحالة أحد الأشخاص وابتدأ يتردد على المنزل ، فظنت الأسرة أنه راغب فى الزواج من الفتاة ، إلا أنه فجأة كف عن الحضور ، وقد ترتب عن هذه الحادثة صدمة انفعالية للفتاة .

إن كل هذه المواقف التى تعرضت لها الفتاة تفاعلت مع بعضها ونتج عنها بعض الآثار الانفعالية التى أدت إلى حدوث الأعراض المرضية التى وردت فى شكوى الفتاة عند حضورها للعيادة النفسية ، وخلاصتها الشعور بالإنهاك دون بذل أى مجهود .

ويمكن اعتبار الحادثة الأخيرة (هرب خطيبها) العامل المعجل بظهور هذا المرض النفسى . والغريب أنه روى عن الفتاة عندما كانت فى المستشفى أنها كانت ترى فى عدة مناسبات ترقص رقصاً عنيفاً فى حجرتها الخاصة .

السيكاثينيا (١) :

السيكاثينيا اصطلاح أطلقه « جانيه » على عدة اضطرابات ذات طبيعة قهرية ، ومعناه حرفياً نقص الطاقة النفسية للإبقاء على التكامل العادى .

وتشمل السيكاثينيا الأعراض المرضية التالية :

١ – المخاوف .

٢ – الوساوس المتسلطة .

٣ – الأفعال القسرية .

وسنعطى نبذة سريعة عن كل عارض مرضى من هذه الأعراض ، وعن الصفات العامة له ، وسنناقش أسبابه بالتفصيل .

المخـــاوف (٢)

تعتبر هذه المخاوف إشارة مرضية غير منطقية ، لا يعرف المريض سبباً لها ، كما لا يستطيع التخلص منها أو التحكم فيها ، وفى الوقت ذاته يشعر أن سلوكه فى بعض المواقف يثير الخوف والقلق ، ويعمل على إثارة ضحك الآخرين .

إن المخاوف المرضية المعروفة هى :

(١) Psychasthneia .

(٢) Phobias .

الخوف من الأماكن المغلقة .
« « « المرتفعة .
« « « المقترحة .
« « الدم .
« « القذارة « النجاسة » .
« « الازدحام .
« « الحيوانات أو من بعض أنواعها .

تفسير المخاوف :

« الخوف من الأماكن الضيقة » :

تفسير المخاوف على حسب المدرسة السلوكية على أنها نوع من التعلم الشرطى ، انتقلت فيه القدرة على إحداث الاستجابة من المثير الأصلى الطبيعى إلى بعض الظروف التى اقترنت بالمثير الأصلى فى حادثة قديمة مر بها المريض فى طفولته ، ونتيجة الترابط تكتسب المثير غير الطبيعى « الشرطى » صفات المثير الطبيعى فأصبح يفعل مايفعله ، ولما كان التعليم الشرطى يتميز بأن العلاقة فيه بين المثير الأصلى والمثير الطبيعى لا يلزم أن تكون واضحة من ذهن المتعلم ، كان من الممكن أن يتسجيب المريض لمؤثرات شبيهة للمؤثر الشرطى دون أن يعرف العلاقة بين هذه المؤثرات والمؤثر الأصلى .

وحتى إذا كان المريض قد أدرك العلاقة فى الموقف فإنه يقوم بعد ذلك بعملية كبت ، أى حذف هذه العلاقة – من ذكريات ومن تعبير لغوى – من خبرته الشعورية ، ولكن ذلك لا يعنى أنه قد تخلص من الخبرة كلية ، فالذى يبقى عبارة عن جزء من الموقف وهو وجه التشابه بين الموقف الحالى والموقف الأصلى الذى يصبح مثيراً للخبرة الانفعالية التى سبق أن مر بها .

وسنوضح القول السابق بأمثلة لبعض حالات المخاوف :

المثال الأول :

وهو مأخوذ من قصة الضابط « ما كان » الذى كان يخاف من الأماكن

المغلقة حيث كان يصرخ وهو يرابط هو وفرقته فى خندق من الخنادق بالقرب من الخط الأمامى لمعركة من المعارك الحربية ، وبسبب هذا الصراخ المتكرر أرسل إلى المستشفى أثناء العلاج واتضحت القصة الآتية : عندما كان طفلا أرسلته جدته لبيع بعض السلع القديمة ، فذهب الطفل بهذه السلع لرجل كان قد اتخذ له مكاناً فى نهاية ممر مظلم ، وفى أثناء سيره بالممر الضيق هجم عليه كلب كبير كان ينبح نباحاً شديداً ، فذعر الطفل .

وتفسير هذه الحالة على حسب المدرسة السلوكية على النحو التالى :

المثير الأصلى الطبيعى فى هذه الحالة « نباح الكلب » .

الملابسات المصاحبة للمثير الأصلى هى « المكان المظلم الضيق » وفى أى موقف مثير كالذى نحن بصدده تحدث خبرتين :

(ا) خبرة انفعالية « الخوف » .

(ب) خبرة إدراكية « إدراك العلاقات بين أجزاء الموقف » .

والذى حدث بعد فترة من الزمن فى هذه الحالة هو التخلص من الناحية الإدراكية ، أى نسيها « كبتها فى اللاشعور حسب تفسير فرويد » بينما تبقى الخبرات الانفعالية قابلة للتكرار بشكل آلى عن طريق مؤثرات مشابهة . والسؤال الذى يدر الآن : لماذا تنسى الخبرات الإدراكية ؟ والجواب على ذلك أنها خبرات مؤلمة والإنسان بطبيعته ميال إلى الابتعاد عما هو مؤلم .

مثال آخر :

« الخوف من الأماكن المرتفعة » :

هذه حالة فتاة فى الثلاثين من عمرها ، كانت ترفض الصعود لأكثر من الطابق الثانى ، وكانت إذا اضطرت لذلك بسبب عملها جرت مسرعة خائفة إلى الطريق العام . ولم تستطع الفتاة تعليل هذا السلوك الذى كان يسبب لها الكثير من الخزى ، كما أنها كلما حاولت أن تقاومه أدى ذلك إلى زيادة قلقها .

وعندما اشتد عليها المرض بدت عليها أعراض أخرى ، من بينها كثرة الحركة واضطراب فى النوم مع فقدان الشهية .

ولقد ترتب على هذا السلوك الشاذ أن أخذ رؤساؤها ينظرون إليها على أنها موظفة قلقة لا يعتمد عليها . وبديهى أنها نتيجة لذلك نقلت من وظيفتها حيث كانت تعمل كسكرتيرة لمدير إحدى المؤسسات التجارية إلى بائعة بسيطة فى مخزن الشركة فى الطابق الأسفل من المبنى « البدروم » ولا شك أن انتقالها من العمل الأول الهام حيث كانت موضع ثقة من الشركة ، وكانت تتقاضى عن عملها أجراً كبيراً – إلى العمل الثانى ، وهو عمل تافه أجره محدود ، أثر فى نفسية الفتاة .

مبدأ ظهور الشكوى :

ظهرت بوادر الشكوى ذات أمسية عندما كانت الفتاة تعمل بمفردها بمكتب المدير لإنجاز بعض الأعمال المتأخرة ، وقد كان هذا المكتب يقع فى الدور الثامن فى إحدى العمارات المرتفعة . وحدث أثناء عملها أن رأت الطريق من نافذة الحجرة ، فشعرت بالخوف الشديد وخيل إليها أنها ستقع من النافذة . وقد أدى بها هذا الرعب والفزع إلى الاختفاء خلف دولاب الملفات ، وعلى حين فجأة هرعت خارج مكان العمل ، وعندما وصلت إلى الشارع كانت ضربات قلبها سريعة وتنفسها مضطرباً .

ومنذ هذه الحادثة أصبحت الفتاة لا تتردد على عملها بانتظام حيث كثر غيابها . والغريب أنها فى الأيام التى كانت تذهب فيها إلى عملها كانت تشعر بنفس الشعور الذى تعرضت إليه فى الليلة الأولى السابق الإشارة إليها بمجرد أن تصل إلى مكان العمل . وعلى الرغم من المجهود الذى كانت تبذله للتحكم فى سلوكها الشاذ ، إلا أنها كانت تعد الثوانى حتى يحين ميعاد الانصراف فتسرع إلى الطريق . وفى النهاية اضطرت الفتاة إلى ترك عملها فأصبحت عاطلة ، ثم ألحقت بعد فترة بعمل لم يتطلب منها الصعود إلى أماكن مرتفعة .

تحليل الحالة :

ولقد اتضح من دراسة الحالة ما يلى :

١ – كانت الفتاة تحب رجلا متزوجاً لم يكن يعيش مع زوجته ، إلا أنه لم يستطع أن يطلقها بسبب الدين .

٢ - ولقد كانت الفتاة تعانى أزمة شديدة من هذا الموقف ، فتارة كانت تعزم على قطع العلاقة بينهما ، إلا أنها فى الوقت ذاته كان يصعب عليها تنفيذ هذه الرغبة لأنها كانت تحبه حباً قوياً .

٣ – تفاقمت الأزمة عند الفتاة عندما خيل إليها أنها قد حملت من صديقها .

٤ – فى ذات يوم أرسل لها صديقها خطاب وداع ، ثم اختفى من المدينة . وقد ضايقها هذا الهجر وسبب لها آلاماً مع شعورها بالإثم ؛ لأنها تصورت نفسها فى موقف المرأة المشينة الفاسقة .

٥ – وهنا ازداد قلقها وفكرت أن تتخلص من آلامها عن طريق الانتحار من إحدى النوافذ العالية التى كانت تقف بجوارها ، إلا أن الانتحار لم يتم ، حيث تنبهت لنفهسا وهى فى ذلك الموقف ؛ لأن الباب فتح عليها فجأة .

٦ – والذى حدث بعد ذلك أن الخبرات الإدراكية نسيت لأنها مؤلمة ، « حادثة الانتحار من الشباك » ، بينما الخبرات الانفعالية المصاحبة للحادثة لم تنس ، كما أنها أصبحت قابلة للتكرار بشكل آلى عن طريق مؤثرات مشابهة .

* * *

إلى هنا نكون قد استعرضنا حالتين من حالات المخاوف المرضية . الحالة الأولى : حالة خوف من الأماكن المغلقة المظلمة ، والحالة الثانية : حالة خوف من الأماكن المرتفعة . وعند عرضنا لظروف الحالتين قمنا بعرض تحليلى للعوامل الديناميكية المؤثرة فى حدوث هذا النوع من المرض النفسى ؛ وبنفس الطريقة نستطيع تفسير باقى الحالات المختلفة من المخاوف المرضية السابق ذكرها .

الأفعال القسرية والوساوس المتسلطة [1] :

هذان مظهران متشابهان من المرض النفسى ، ويكون وجه الاختلاف بينهما

---

(١) وساوس متسلطة Obsessions أفعال قسرية Compulsions .

على النحو التالى : تتسلط فكرة معينة على المريض وذلك فى حالات « الوساوس المتسلطة » بينما فى حالات الأفعال القسرية نجد أن المريض يجبر على القيام بسلوك معين . إن وجه التشابه بين هذين المرضين يقوم على فكرة الجبر أو القهر أو الإلزام فى الحالتين .

أمثلة من الوساوس المتسلطة :

من الأمثلة الشائعة لهذا المرض النفسى أن تتسلط على عقول بعض الأفراد فكرة معينة بشكل غير عادى ، وتتردد هذه الفكرة غير المنطقية وغير المعقولة ، إلا أنه لا يستطيع التخلص منها ، فهناك بعض الناس من تسيطر عليهم فكرة ثابتة بأن أيديهم قذرة . ولا شك أن تسلط هذه الفكرة تجعلهم يقومون بغسل أيديهم على الدوام فى مناسبة وغير مناسبة ، نجدهم مثلا إذا صافحوا أحد الناس يسرعون إلى غسل أيديهم ، وإذا ماتناولوا بقية نصف ريال من أحد الباعة فإنهم بمجرد وصولهم للمنزل يقومون بتطهير النقود « باليازول » ... إلى آخر ذلك من السلوك الشاذ ، غير المألوف فى أمثال هذه المواقف .

ومن الأمثلة الأخرى التى يدلل بها على هذا المرض النفسى ما تقوم به بعض الأمهات من سلوك شاذ نحو أبنائهن ، حيث تسيطر عليهن فكرة خاطئة وهى أن أولادهن فى خطر دائم ، فإذا ما تغيب أحد أطفالهن فى المدرسة يكون ذلك مثار شكوك كثيرة تبدو فى سؤالهن المستمر عن الطفل ، إما فى المدرسة أو عند الجيران للتأكد من أنه لم يتعرض لأى خطر .

أمثلة من الأفعال القسرية :

وسنوضح فيما يلى بعض الأفعال القسرية الشائعة ، وهى التكرار القسرى والأفعال القسرية المتتابعة والنظام القسرى والسحر القسرى والأفعال القسرية المناهضة للمجتمع ، وسنتناول فيما يلى كلا من هذه المظاهر .

التكرار القسرى (١) :

لا يعتبر التكرار العادى لعمل من الأعمال – فى حد ذاته – مظهراً من

---

(١) Repetitive Compulsive Behaviour .

السلوك المرضى ، إلا إذا تدخل فأثر تأثيراً سيئاً فى العلاقات الاجتماعية عند الشخص ، وأقام عائقا بينه وبين إشباعه لحاجاته ، فإذا به ينفق من الجهد ما لا يتناسب مع أوجه نشاطه اليومى ، فيقوده هذا إلى سلوك غير مناسب ليس له مايبرره . فيجد مثلا أن كثيراً من ربات البيوت يلححن فى التأكد كل مساء ، قبل ذهابهن إلى الفراش ، من أن أبواب البيوت ونوافذها مغلقة ، وأن صنابير المياه والغاز محكمة ، وأن الأطفال فى أسرتهم هادئون . وقد يدل إلحاحهن على ممارسة هذا الروتين على عدم اطمئنانهن الشخصى . إلا أننا لا يمكننا بحال من الأحوال أن نعتبر هذا السلوك على أنه نوع من الأفعال القسرية المرضية ، بل إنه – على العكس من ذلك – يعتبر نوعاً من الحيطة والحذر من جانب هؤلاء السيدات .

أما ربات البيوت الحذرات اللائى يذهبن المرة تلو المرة ليعدن النظر على كل شىء فعلنه ، إذ يبقين محرومات من الراحة وقلقات لما يساورهن من وهم حول إمكانيات وقوع خطأ أو نقص فيما أنجزنه من عمل ، فإن مواظبتهن التى تتباين فى شدتها أثناء الليل ، فتصبح عبئاً ثقيلا على كواهلهن فتقلق راحتهن وتزج بهن فى صراع مع الآخرين فيصبحن بوجه عام غير قادرات على مقاومة تكرارها بسبب قلقهن المضطرد ؛ – فمثل هؤلاء الأشخاص لا يعتبرون قلقين فحسب ، بل إنهن أكثر من ذلك يعانون من التكرار القسرى ، وهو نوع من السلوك المرضى .

وكثير من درجات التكرار القسرى الخفيفة لا تعدو أن تكون تعبيرات عن عدم الاطمئنان العام أو عن الريبة والشك أو عن ضمير مبالغ فيه من حيث درجة التزمت .

إن آلافاً من الأشخاص الذين تظهر فيهم دائماً مثل هذه الميول يكونون قادرين على أن يكبحوها بحيث تصبح مفيدة نوعاً ما ، وبالتالى متمشية مع الظروف المحيطة بهم ، فإذا أصبحوا فى مواقف تبدو لهم مهددة لأمنهم ، أو إذا تقوت اتجاهاتهم القسرية الخفيفة بطريقة غير مباشرة ، فإن المرض القسرى قد تزيد حدته ، والحالة التالية توضح نمو وتبلور التكرار القسرى :

كان ... شاباً صغيراً وقد طوى وراءه طفولة ناعمة . حصل على وظيفة كاتب فى أحد البنوك ، وكان يعلم أن الفترة الأولى من الوظيفة هى بمثابة فترة

اختبار له ، فإذا رضي البنك عن عمله ثبت فى وظيفته . وقد بدا له بعد فترة وجيزة أن تطلعه إلى مستقبل مضمون سراب وأوهام . وسرعان ما وجد نفسه مضطرا إلى أن يعد ويعيد العد ، ويراجع ويعيد المراجعة على كل عملية يقوم بها ، فى شك دائم من نتائج عمله .

ويوماً بعد يوم كان قلقه فى ازدياد ، وفى النهاية لم يعد فى إمكانه بأى حال من الأحوال أن ينجز عمله أو أن يدأب عليه ، وقد أصبح فى خوف من أن الآخرين سوف يلاحظون سلوكه المتكرر الذى كان يتسم بالسرية فقد يسيئون تفسيره ، على اعتبار أنه دلالة على فعل سيىء . وبعد فترة وهو على هذا الحال ، لم يعد قادراً على شعور بالتراخى أو على التمتع بنوم هادىء بسبب التخيلات والأحلام المخيفة التى كانت تصور له أنه انزلق فى مكان ما وأنه فى موقف حرج ، أو أنه قد زج به فى السجن ، وقد نصحه ذووه أن يعرض نفسه على أحد المعالجين النفسانيين ؛ إذا أن حالته لم تعد تطاق .

* * *

ومن بين الأعراض الأخرى للتكرار القسرى أعراض غسل اليدين بطريقة قهرية ، والحالة التالية توضح نمو مثل هذا القسر لدى امرأة لم تكن تتمتع بالطمأنينة ، كما كانت تشعر بالدونية وعدم الكفاية طول حياتها :

كانت المريضة فتاة غير متزوجة ، اشتغلت فى عمل من الأعمال عندما بلغت السابعة والعشرين من عمرها . وكانت شكواها من أنها اضطرت أن تحل خطبتها التى استمرت زهاء ثلاث سنوات ؛ بسبب انفجارات الغضب التى كانت تنتابها ، وبسبب تسلط بعض الأفكار عليها ، حيث كانت تشعر بدوافع قوية تدفعها لغسل يديها رغم ما أصاب اليدين من التهابات حادة مزمنة . وبالبحث وجد أن الصعوبات التى كانت تعترضها تمتد إلى أيام طفولتها الأولى ، فقد كان لها أخ أصغر منها محبوب من العائلة ، وكانت هى إلى جُانبه تشعر أنها منبوذة غير مرغوب فيها .

وفى سن المراهقة وما بعدها صادفت الفتاة تجارب جنسية جعلتها تشعر بالخطيئة والذنب ، الأمر الذى جعلها تكثر من غسل يديها ، وكان هذا الغسل المستمر بمثابة تطهير ما بنفسها من إثم تمتد جذوره إلى العقل الباطن .

الأفعال القسرية المتتابعة [١] :

فى هذه الحالات يقوم المصاب بمجموعة أفعال متتابعة . ومن أمثلة ذلك مايفعله بعض الناس عند ارتداء ملابسهم حيث نجدهم يخضعون لنظام رتيب وينفذونه بدقة . فالحذاء الأيمن مثلا لابد أن يلبس قبل الأيسر ، وأن خالف الشخص ذلك فإنه يشعر بضيق شديد . ولكى تتوافر له الراحة فلابد من إعادة العملية من جديد حسب النظام القسرى الذى يؤثره .

وما يقال عن اللبس يقال أيضاً عن خلع الملابس وعن أى عملية أخرى فى حياة المريض تكون قد خضعت للقسرية المتتابعة . وفى بعض الأحيان تسيطر هذه الحالة المرضية على سلوك الشخص بصفة عامة حيث نجده يعيد كل عملية يقوم بها ويراجعها المرة تلو المرة . وينتج عن ذلك – بالطبع – تعطيل أعماله وإبطال مواعيده .

وفيما يلى حالة توضح ما نقوله :

سيدة تبلغ الأربعين من عمرها ، كانت تشكو من أنها خلال الست سنوات الماضية تشعر بأنها مجبرة على اتباع نظام صارم قبل مغادرة المنزل خاص بالاستحمام وطريقة ارتداء الملابس . وقد بدأت هذه الأعراض المرضية التى تقوم بها تؤثر على حياتها الزوجية . ذلك أنه فى نهاية العام الأول من هذه الحياة حضرت أمها لتقطى بعض الوقت عند ابنتها . وعندما كانت الزوجة تستمع إلى حديث أمها ضد زوجها فإنها كانت تشعر كأنها تخون زوجها . وعند النوم كان الزوج يتكلم ضد حماته مع زوجته ، فكانت لذلك تشعر بالكراهية وعدم الاحترام لزوجها . وكانت الزوجة تدقق فى كلامها وتتبع سياسة معينة مع زوجها حتى تبقى على وجود أمها معها .

وعلى الرغم من أن المريضة لم تستطع أن تحدد بالضبط الوقت الذى بدأ فيه هذا اللون من الأفعال القسرية المتتابعة عند الاستحمام وارتداء الملابس قبل مغادرتها للمنزل ؛ إلا أنها تذكر أن زيارة والدتها كانت – على وجه التقريب – مبدأ تعرضها لهذا الانحراف فى السلوك .

(١) Serial Compulsions .

النظام القسرى [١] :

هناك نوع ثالث من الأفعال القسرية يكون على شكل اتباع نظام رتيب ، لا يحاد عنه ، يتعلق عادة بالنظم الخاصة فى حياتنا اليومية ، فالأخذ به مثلا يجب أن ترتب الأشياء بشكل معين فى الدولاب الخاص بها بحيث إذا حدث أى انحراف عن الوضع المرسوم فإن الشخص يشعر بقلق زائد حتى أنه لا يستطيع النوم أو الشعور بالارتخاء .

ومن الأمثلة الأخرى لهذا النوع من الأفعال القسرية التدقيق الشديد فى إدارة المنزل ، أو تألم ربات البيوت من الزوار عندما يحركون قطع الأثاث أو ينقلون المفارش و « طقاطيق » السجاير من أماكنها .

ويجب ألا ينظر إلى هذه الأعمال على أنها فضيلة ، فهى فى الواقع تعتبر نظاماً قسرياً .

السحر القسرى [٢] :

هنالك بعض الأفراد الأسوياء فى بيئتنا يعتقدون فى الأحجبة والرقيات ، وهنالك البعض الآخر من يؤمن أن مجرد ترتيل جملة أو ذكر عبارة تعتبر خطوة قبل البدء فى أداء عمل من الأعمال .

ويختلف سلوك الشخص العادى عن الشخص المريض بالأفعال القسرية ، فى أن الشخص الثانى يبدى اعتماداً زائداً على أساليب السلوك السابقة . لدرجة أنه لا يستطيع أن يخطو خطوة دون الالتجاء إلى الأساليب السحرية السابقة الإشارة إليها . وإذا لم تيسر له الظروف ذلك فإنه يشعر بالقلق الشديد .

إن هذا الاستعمال المبالغ فيه للأساليب السحرية ، وهذه العلاقة التى تتميز بالقلق الزائد عند استعمال هذه الأساليب فى حياتنا اليومية ؛ هى التى تميز السحر القسرى عن السحر العادى .

الأفعال القسرية المناهضة للمجتمع [٣] :

وأهم هذه الأنواع :

١ – السرقة القسرية [٤] ، فقد نجد سيدة أنيقة غنية تقوم بسرقة أشياء

(١) Compulsive Orderliness

(٢) Compulsive Magic .

(٣) Anti-Social Compulsions

(٤) Kleptomania .

تافهة من المحلات التجارية التى ترتادها . وعندما تضبط السيدة متلبسة بالسرقة فإن الخجل يبدو على وجهها وتشعر بالخزى والعار ، وهى لا تستطيع أن تقدم تفسيراً لسلوكها إلا أنها كانت مدفوعة دفعاً .

وأهم مايميز السرقة القسرية هو أن الشخص الذى يقوم بها يشعر دائماً بالخطر والحيرة والاضطراب الحاد ، وأنه تحت تأثير هذه المشاعر يميل إلى إيقاع الأذى بالآخرين .

٢ – أما النوع الثانى من الأفعال القسرية المناهضة للمجتمع ، فهو معروف باسم الفيتيشزم القسرى « Compulsive Fetishism » ويكثر هذا المرض النفسى بين الرجال الذين يجمعون أشياء تثيرهم جنسياً ويطلق على هذه الأشياء اللفظ « Fetished » وهى عادة تكون جزءاً أو ملكاً لامرأة فمثلا إذا وجد المريض أن منديل سيدة ما ، له قيمة جنسية لديه ، فلابد له أن ينتزعه منها . وكذلك الحالة بالنسبة لشعر المرأة الذى يشعر المريض بقيمته جنسياً ، فلابد له أن يقصه من رأسها مباشرة وبدون علمها ، وكذلك بالنسبة لحذاء المرأة ، فلابد أن يخلصه من قدمها مباشرة .

وفى أغلب هذه الحالات لا يعتدى المريض على أقربائه أو أصدقائه أو حتى على جيرانه .

٣ – وثمة مجموعة أخرى من الأفعال القسرية المناهضة للمجتمع يمثل فيها الرجال النصيب الأكبر من الإصابات . هذا النوع من الانحرافات يتمثل في التطلع الجنسى والتأمل فى جسم الشخص من الجنس الآخر ، وفى استعراض الجسم دون خجل وفى استراق السمع وفى الاحتكاك بالغير وملامسة أجسامهم وفى كشف أسرار الناس والوقوف على حقيقة أمرهم .

ويعتقد بوجه عام أن الأحداث غير السارة التى وقعت في الحياة المبكرة للشخص وسوء فهم المعايير الاجتماعية والتعويضات عن الكبت العنيف الذى يتصل بالاستطلاع الجنسى أمام الطفولة ، تلك العوامل تلعب أدواراً حاسمة فى إظهار مثل هذه الأفعال القسرية التى يجب أن ننظر إليها على أنها سلوك جنسى غير ناضج من الوجهة الاجتماعية والحيوية .

أسباب المرض :

تفسر حالات الأفعال القسرية وحالات الوساوس المتسلطة تفسيرات مختلفة .

وسنعالج أولا حالات الوساوس :

ليست الوساوس كلها نتيجة علة واحدة ولا تخدم عادة غاية واحدة ، فمثلا :

أولا : يحدث هذا المرض النفسى أحياناً كوسيلة من وسائل التعبير عن حالات القلق الناجم عن الصراعات النفسية التى تنتاب الفرد . والذى يحدث فى هذه الحالات أن يعبر المريض عن هذا القلق ببعض الكلمات بدلا من التفكير فى القلق ذاته . وفى حالة التعبير هذه تقل درجة التوتر الناجمة عن وجود فكرة معينة فى ذهن المريض . ونستطيع أن نوضح ذلك بالمثال التالى : وهى حالة فتاة أحضرت للعيادة النفسية لأنها كانت تكرر هذه العبارة « Fear Looking out of her eyes » ومعناها أن الخوف ينبعث من عينيها ، وكانت الفتاة تكرر هذه العبارة رغماً منها ، وكم حاولت التخلص من ذلك إلا أنها فشلت . كانت الفتاة تكرر هذه العبارة عندما كانت تخلو لنفسها ، أو عندما كانت تقرأ فى كتاب ، مما جعل قدرتها على تركيز الانتباه فيما تقرأ ضعيفة . وبالتدريج ساءت حالة الفتاة ، فأثر ذلك على علاقاتها الاجتماعية وفقدت أصحابها . وعند دراسة الحالة تبين الآتى :

١ - عندما كانت الفتاة فى سن ١٢ كانت تشاهد فيلماً سينمائياً ، وكانت حوادث ذلك الفيلم تدور حول أن طياراً مجنوناً خطف أحد الأفراد وصعد به فى طيارة واختفى به فى الفضاء . وكان الطيار المجنون ذا عينين وحشيتين وفيهما بريق مخيف .

٢ - وهناك حادثة أخرى ذكرتها الحالة ، عندما كانت طفلة فى سن السابعة ذهبت لزيارة عمتها العمياء . انتهزت الطفلة فرصة إصابة عمتها بالعمى وعجزها عن الرؤية ، فأخذت تعبث فى الأدراج . وبينما كانت تعبث بمحتويات أحد الأدراج وجدت فجأة عينين صناعيتين ذواتى منظر بشع كانت تحتفظ بهما هذه العمة .

٣ ومن الحوادث الأخرى التى سببت حالات القلق التى كانت تعانيها الحالة أن والدها تعرض لبعض الظروف التى أفقدته عمله . ولذلك كان الوالد دائم التفكير فى ترك المنزل والسفر إلى جهة أخرى للبحث عن عمل .

كل هذه الأسباب كانت كافية لإحداث حالة القلق عند الفتاة ، وكان القلق مصحوباً بالفزع والخوف الشديد . وقد سيطرت عليها هذه الأفكار وأثرت على سلوكها . ومن ثم لجأت الفتاة إلى السلوك المرضى كطريقة للتخفيف من حدة الأفكار المسيطرة عليها . المريضة كانت تحاول « لا شعورياً » التخلص من الأفكار المؤلمة عن طريق إعطاء صورة لفظية (Verbalizing) لهذه المشاعر .

ثانياً : يحدث هذا المرض فى بعض الحالات بسبب وجود رغبة تكون إلى حد ما لا شعورية « أعنى أنها لا تتخذ شكلا شعورياً » ، وهذه الرغبة تتجه نحو شىء لا يسمح « الأنا » بوقوعه أو الاتجاه نحوه ، كما يوجد من جهة أخرى خوف شعورى يكون بمثابة إرجاع لتلك الرغبة .

والذى يحدث فى أمثال هذه الحالات نقلا تاماً للخوف من مصدره الحقيقى إلى موضوع مرتبط به .

وسنوضح ذلك بالمثالين التاليين :

المثال الأول :

فتاة أصيبت بمخاوف وسواسية من أقراص ثانى كلورور الزئبق حتى أنها بقيت ملازمة لحجرتها مدة سنتين خوفاً من أن تخرج فتتعاطى تلك الأقراص . وقد وجد أن الأقراص المذكورة كانت مرتبطة فى عقلها بالحمل غير الشرعى الذى كانت ترغب فيه وتخافه فى الوقت نفسه .

مثال آخر :

كان هناك خياط روسى يهودى يبلغ من العمر ٣٥ سنة ، متزوج وله ثلاثة أولاد . بدأ يشكو من أنه منذ ستة أشهر أصيب بوسواس ضايقه جداً ، وكان مصحوباً برغبته فى قتل زوجته وأطفاله وفى أن ينتحر . فإذا شاهد نهراً ، يجد نفسه مدفوعاً إلى أن يلقى بنفسه فيه .

وإذا شاهد نافذة ، دفعته رغبة فى أن يدفع نفسه منها إلى الطريق واضطر أن يترك عمله ؛ إذ كان يعانى قلقاً شديداً واضطراباً فى نومه ، ويقال كذلك إنه قبل ظهور هذه الأعراض « بستة أشهر » . كان عمله كاسداً جداً ، الأمر الذى كدره وهبط من عزيمته . وفى عشية يوم قرأ فى الصحف أن وزارة الداخلية تطالب بجلاء الأجانب ، وقد غاظه ذلك وتمنى أن يذهب إلى وزارة الداخلية ويهدمها على من فيها . ومنذ ذلك الوقت بدأ يشعر بحرارة تتسرب فى جميع أعضاء جسمه ، وكان يخشى الخروج إلى الطريق خوفاً من أن ينفذ رغبته .

إن الرغبة الأولى للانتقام فى هذه الحالة كانت موجهة لوزارة الداخلية التى كانت تنوى إبعاده ، إلا أنه لا يستطيع التعبير عن هذه الرغبة . وكل ماحدث أنه حصل نقل لهذه الرغبة من موضعها الأصلى لموضوع آخر « الرغبة فى الانتحار وقتل زوجته وأولاده » .

ثالثاً : تفسير « فرويد » :

فى كتابات « فرويد » الأخيرة قال إن حالات الوساوس والأفعال القسرية تحدث للمريض الذى كانت لديه خبرة جنسية – نتيجة إغراء – كان المريض قائماً فيها بدور سلبى . وبعبارة أخرى إنها خبرة جنسية فيها عدوان جنسى على المريض فى طفولته المبكرة « حيث يكون قد مارس خبرة جنسية تحت تأثير غواية لعب فيها دوراً سلبياً » .

وبعد ذلك عندما يصل الشخص إلى النضج الجنسى فإنه يكبت ذكريات تلك الخبرات الجنسية المبكرة .

تقوم اللذات بحماية نفسها من هذه الفكرة المكبوتة بأنواع من السلوك الحصارى والقهرى أو الأفكار الحصارية والأفعال القهرية أو المخاوف مثل :

١ – الخوف من النجاسة .

٢ – الخوف من الناس (خوفاً من أن يستكشفوا أفعاله الشائنة) .

٣ – الخوف من الجروح . الخوف من الدم (الخوف من الجرح الطبيعى الناتج عن العمل الجنسى الشائن الذى وقع له فى طفولته) .

وفى الواقع أن محاولة فرويد تفسير السلوك الحصارى بأنه مبنى بأكمله على الأفكار الجنسية المكبوتة ؛ تفسير غير ملائم .

الأفضل أن تفسر هذه الأمراض تفسيراً ديناميكياً فنقول :

إن الإحباط المستمر فى المجتمع ، أو التهديد بحرمان أو إحباط إشباع الدوافع السيكولوجية قد يترك الكائن الحى فى حالة توتر ، يؤدى إلى حدوث قلق . فالفرد يريد التخلص من القلق أو تخفيف حدة القلق عن طريق الحالات الحصارية والقهرية والمخاوف . ومعنى ذلك أن السلوك « السيكاثينى » بمظاهره المختلفة هو ميل ووسائل دفاعية ضد حالات قلق أو تخلف من قلق .

وفى كثير من الحالات تظل هذه الأفكار أو الأعمال الحصارية والقهرية عادة حتى بعد مضى وقت وزوال المثيرات المسببة للقلق . أى أن هذا الأسلوب يتحول إلى اتجاهات للتخلف عن مثيرات القلق تتدخل بين المريض والمواقف المختلفة التى تمر به .

المرض النفسى السيكوباتى [1] :

يقول « دافيد كلارك » فى وصف السيكوباتية : « إن أصحاب الشخصية السيكوباتية هم هؤلاء الذين تكون حالات الخلل فى سلوكهم ومشاعرهم ظاهرة فى تصرفاتهم ، وفى طريقتهم فى التوفيق بين أنفسهم وبين البيئة ، ومعنى هذا أنه يمكن أن يدخل فى هذه المجموعة هؤلاء الذين نصفهم بأنهم لا يحسنون التصرف ، ويعيشون عالة على غيرهم ، وهؤلاء الذين يكونون طبقة المجرمين فى المجتمع ، الذين تتكرر أخطاؤهم ويكثر توقيع العقوبة عليهم دون أن يكتسبوا من كل ذلك خبرة تؤثر فى تغيير سلوكهم .

وهناك حقيقتان هامتان لابد أن نقررهما عن الانحراف السيكوباتى :

١ — إن هذه الحالات تستمر مدى الحياة وتبدأ عادة فيما لا يتعدى فى فترة المراهقة فى أكثر الأحيان .

---

(١) Psychopathic .

٢ إنه يبدو أن الانحراف السيكوباتى إنما يرجع إلى أسباب عضوية جسمانية أو وجدانية لم نعرف بالدقة أصولها .

أنواع الشخصية السيكوباتية :

إنه من المستحيل أن نعطى وصفاً دقيقاً محدداً جامعاً للشخصيات السيكوباتية ؛ لأنه يدخل فى هذه المجموعة كل هؤلاء الناس الذين يظهر فى سلوكهم نوع من الغرابة لدرجة لا تسمح لهم بالحياة والنجاح فى المجتمع ، ولكنهم يكونون فيما عدا ذلك عاديين من جهة أجسامهم وعقولهم . ولابد أن نذكر هنا أننا جميعاً نختلف اختلافاً كبيراً فى تقديرنا مدى النجاح والفشل فقد يكون الإنسان غريب الأطوار فى بيئة ما ، عادياً فى أخرى ، ناجحاً جداً فى نظر غيرنا ممن ينظرون إليه نظرة تختلف كثيراً عن نظرتنا إلى سلوكه ، وبعض السيكوباتيين لا ينقصهم إلا القدرة على الحكم الصحيح ؛ فقد يقعون فى مشكلة ما يعينهم فى الخروج منها بعض ذويهم ، ثم يعاودون الوقوع فى نفس المشكلة مرة ثانية ، أو قد يقومون بعمل آخر لا يقل عن العمل الأول تفاهة . وينبغى أن يلاحظ أن طائفة السيكوباتيين لا تشمل من كان ناقص الذكاء ، لأن أغلب السيكوباتيين عاديون من حيث الذكاء أو أعلى من المتوسط ولا ينقصهم فى العادة غير الذكاء الاجتماعى .

إننا جميعاً نتعرض للاحتكاك بقيم المجتمع وأوضاعه ، ولكن هذا الاحتكاك لا يؤثر فى حياتنا أو فى حياة المجتمع ، أما السيكوباتيون فإنهم يكرسون جهدهم وتفكيرهم فيما يهدد المجتمع وحياته . وقد تجد من بين السيكوباتيين من يتظاهر بحبه للإصلاح ، ثم تجد أن الدوافع التى تدفعه إلى ذلك ليست إلا دوافع شاذة غير طبيعية ، من هؤلاء فئة الراغبين فى إصلاح المجتمع عن طريق تكوين عصابات لقتل السياسيين جميعاً . وقد كانت هناك محاولات كثيرة لتقسيم الانحراف السيكوباتى إلى أقسام مختلفة منها تقسيم « دافيد كلارك » الذى يقسم الانحراف السيكوباتى إلى قسمين رئيسيين .

(أ) النوع العدوانى : وهى المجموعة التى تتضمن المتهيجين فى عنف وكثيرى الشجار والسكيرين غير المستقرين « البلطجية » وأصحاب الميول السادية وأغلب معتادى الإجرام الذين يكون لهم سجلات حافلة فى الإجرام ويحترفون الإجرام نظير أجور يتقاضونها من الناس .

(ب) النوع الناشز غير المتوافق : وهو يضم الذين يرتكبون أنواعاً من الجناح الصغير ، والخونة والناشزين على المجتمع الذين تكون عيوبهم مشكلة كبرى للمجتمع ولأسرهم ، وكذلك المتواكلين الذين يعيشون بالقوة عالة على أمهاتهم أو على آبائهم أو أقاربهم .

ويفضل (مورجان) ما قال به (بولز) و (لاندز) وهو يقسم الانحراف السيكوباتى إلى الأقسام الآتية :

(أ) النوع الناشز أو الخارج : وهم الذين يظهرون ضعفاً ظاهراً فى الخلق مع شعور بعدم الأمان فى داخل أنفسهم يظهر فى السلوك الغريب المميز الذى يعتبر دليلا على مشاعرهم وأحاسيسهم الداخلية ، وسلوكهم يتعدى الحدود المعروفة للخبرات الانفعالية أو الخلقية ، وهذا يجعلنا نطلق عليهم هذا الاسم .

(ب) المتجولون : وعند هؤلاء رغبة لا يمكن التحكم فيها أو التغلب عليها فى أن ينتقلوا من مكان لآخر ، دون سبب واضح معقول لهذه الغاية . وليس انتقالهم هذا هرباً من القانون لأنهم فى الغالب ليس بهم مرض الإجرام ولكن هذا التجوال الدائم يجعلهم فيما بعد يحتكون بالقانون ، ويشبههم نوع آخر لا يستمر فى عمله أبداً .

(جـ) المتعصبون : وهؤلاء قد يكونون مصابين (بالبرانويا) ويشمل هذا النوع المصلحين وأصحاب النشاط الدينى العنيف غير المعتدل وكذلك المتشككين . ويتميز هؤلاء بأنهم يميلون للكفاية الذاتية ، متشوقين للعظمة ، سريعى الغضب وأنه ليس لديهم من روح المرح شىء يذكر .

(د) المتعبون المقلقون : الذين لا يستطيعون أن يظهروا ما يدل على فهمهم للآخرين أو أنه يمكن فهمهم هم . وليس عندهم إدراك لمشاعر الغير أو رحمة بهم . وموقفهم الذى يتميز بالاهتمام بالذات يجعلهم فى موقف غير اجتماعى وما يستتبع ذلك من المشاعر السيئة والسلوك المتعب أمر ملاحظ وأغلب هؤلاء الناس مصابون بالبرانويا ، ولهذا يميل الكثيرون إلى وضعهم فى هذه الفئة .

(هـ) المجرمون عديمو الشعور : وهؤلاء يقترفون أعمالا عدوانية وأعمال

عنف ضد أشخاص آخرين أو جماعات ، دون القدرة على التحكم فى اندفاعهم وهم يدركون ما يفعلون دون أن يمكنهم التحكم فى سلوكهم ، وموقفهم بالطبع غير اجتماعى . قد يكونون قادرين على التحكم المؤقت فى التعبير عن هذه المظاهر ولكنهم لا يفعلون ذلك عادة إلا انتظاراً للفرصة وزوال الموانع وليعدوا للانتقام بطريقتهم الإجرامية المعروفة التى تشمل الهجوم والتربص أو القتل أو حرق أملاك الغير أو السرقة أو ما شاكل ذلك دون إحساس بالإثم أو شعور بالذنب .

(و) السيكوباتيون الانفجاريون : وهم يشبهون عديمى الإحساس من المجرمين فيما عدا أن هذا النوع يرتبط انفجاره بحالات الغضب الانفجارى وقد يتجه سلوكه العدوانى نحو نفسه فينتحر .

(ز) السيكوباتيون المكتئبون : وهم الصنف الذى لا يقدر الواحد نفسه كما نجدهم ينظرون نظرة تشاؤم إلى المستقبل ، وكل شىء فى حياتهم اليومية يهددهم بالخطر ؛ ومن ثم نجدهم دائماً يفكرون فى الانتحار بسبب كثرة همومهم .

(ح) أصحاب النقص الخلقى : وهم القادرون على القيام بالأعمال المدرسية وغيرها من الأعمال العقلية ، ولكنهم لايستطيعون ملاءمة أنفسهم لمطالب المجتمع ، فهم لا يستطيعون أن يروا فى المستقبل آمالا يهتمون بها أو يعنون بما يترتب عليها ، وأفعالهم كلها تسعى لتحقيق حاجيات مباشرة قريبة المنال وإشباع الدوافع والأهداف الوقتية . هؤلاء لا يعرفون مانسميه خطأ أو صواباً ، لأن سلوكهم أنانى ، لا يراعون فيه حقوق الآخرين أو مصالحهم أو مشاعرهم .

(ط) المرضى بالكذب : الذين يسردون من القصص مايخرجون بها عن حدود المعقول الذى يناسب الكرامة أو يساير الحقيقة ، ويبدو أنهم لا يفيدون من ذلك شيئاً سوى الارتياح من بعض التوتر الداخلى . كذلك يبدو على قصصهم أنها تجعل منهم شخصية هامة محبوبة أو غير محبوبة ولكن المدى الذى يصلون إليه فى تأليفهم وإنتاجهم لا يحده حد ، لأنه لا يهمهم إذا كانت أكاذيبهم ستكشف أم لا ؛ من هذه الطائفة فاضحو الأعراض لغير سبب وكاتبو العرائض الكاذبة .

دراسة أسباب تكوين ونمو الشخصية السيكوباتية :

لا يمكن أن يكون السبب فى تكوين هذه الشخصية واحداً فى جميع الحالات ، وهى حقيقة يجب أن تكون واضحة فى أذهاننا ، فقد يكون هناك تشابه

فى الطرق الديناميكية التى تفاعلت واستجاب لها الفرد فى البيئة التى يعيش فيها وهذا أكثر قبولا ، ولكن هناك فروق بين الأفراد السيكوباتيين حتى فى طريقة استجاباتهم وفى مظهر الشخصية السيكوباتية .

وقد نادى بعض علماء الطب النفسى بأن هذا الانحراف يرجع إلى الوراثة أو على الأقل للعوامل الاستعدادية ، وراثية كانت أو مكتسبة . ويمكن أن يكون رأى « بيرو » ملخصاً لفكرة أغلب علماء الطب النفسى فى سبب ظهور الانحراف السيكوباتى :

« إن السيكوباتى لا يزال ينظر إليه أغلب علماء النفس على أنه فرد ولد وعنده نقص بطريقة ما ، أو أنه على أى حال معرض للنمو الناقص لأسباب وراثية . ولذلك فإن العلماء ومنهم « هندرسون » ، « جلزباى » ، « هنرى » وغيرهم لا يزالون يضعون السيكوبات ضمن مجموعة الأمراض الراجعة للنقص الاستعدادى الجبلى » .

ويزد « بيرو » على ذلك فيقول : إن إرجاع الشخصية السيكوباتية للعوامل الوراثية تقوم أساساً عندما تنعدم ويصعب بحث الأسباب التى يمكن إرجاعها إليها بسبب ظروف البيئة المحيطة . ومن الأسباب التى تزكى الأخذ بهذا الرأى :

(أ) أن ظهور الاضطراب يحدث غالباً فى الطفولة المبكرة .

(ب) عندما يتم تكوينه يستمر السلوك السيكوباتى عادة مدى الحياة ولا يقبل العلاج كثيراً .

(جـ) قد نجد أحياناً أن الانحراف السيكوباتى منتشر عند أكثر من فرد من أفراد الأسرة .

(د) أن الشخصية السيكوباتية تقاوم كل وسائل العلاج .

(هـ) أن الأطفال الذين تبدو عليهم مظاهر الانحراف وعدم التوافق بسبب سيكوباتى تظهر عليهم أعراض ذبذبات مخية معينة ، كما تقاس بجهاز قياس ذبذبات المخ .

والحقيقة الأخيرة أكثر قوة فى بيان احتمال إرجاعها لعوامل استعدادية على الأقل ، أو أن هناك أسساً وراثية للشخصية السيكوباتية . وفترة الطفولة كما نعلم هى فترة هامة تتكون فيها أهم تراكيب العادات الأساسية مهما كان نوعها . ومن أهم مايؤثر فى الطفل المؤثرات الاجتماعية ، فإذا كانت الظروف تساعد على أن تكون استجابات الطفل غير اجتماعية فلا يتصرف حسب المثل والأوضاع المرعية ، فإنه يجب علينا أن نتوقع أن تدوم هذه التصرفات فى الطفولة وما بعدها .

ونحن نعلم أيضاً أن عادات الطفولة أكثر استمراراً وبقاء خصوصاً فيما يتعلق بعاداتنا السائدة بالبيئة المحيطة بنا ، ويكاد يكون من المنطق أن نقول إن هذه العادات يرجع تكوينها إلى أيام الطفولة ويستمر حتى الكبر ، ولا يقل ذلك فى منطقه وسلامته عن إرجاع الشخصية السيكوباتية للوراثة ، أو أننا توارثنا من العادات أو من العوامل الاستعدادية ما جعل ظهور الشخصية السيكوباتية أمراً ضرورياً . وإن دراسة حالات الانحراف السيكوباتى الوراثية لدراسة ضعيفة لم توصل بعد إلى النتائج التى يمكن الاعتماد عليها فى توكيد أثر الوراثة فى ظهور الشخصية السيكوباتية .

ونحن لا نستطيع أن نرجع الانحراف السيكوباتى للوراثة لا لشىء إلا لأننا لم نستطع بعد أن نعالجه ؛ إذ ربما يرجع ذلك لجهلنا بطرق العلاج فإن الكثير من مركبات السلوك المكتسبة نجد صعوبة كبيرة فى تغيرها بأى نوع من أنواع العلاج المعروفة ، وليس ببعيد أن يكون الانحراف السيكوباتى واحداً من هذه المركبات السلوكية المكتسبة ، ومع هذا فإننا لا نزال فى حال لا نستطيع معها أن نحكم بأن الانحراف السيكوباتى وراثى استعدادى أو مكتسب متعلم ؛ لأن الإنسان يستطيع أن يتعلم فى طفولته كيف يكون سلوكه مناهضاً للمجتمع أنانياً لا يعبأ فيه بمشاعر الآخرين بالضبط ، كما قد يتعلم كيف يكون سلوكه اجتماعياً يهتم فيه اهتماماً عادياً بعواطف الآخرين ومشاعرهم .

والآن نورد حالة نوضح بها مظاهر الانحراف السيكوباتى :

« ج » طالب ثانوى تعرض كثيراً لحكم القانون بسبب إتلافه لممتلكات الغير دون سبب ظاهر ، وهو أمر لا يستطيع تفسيره ، وهو يغضب غضباً مراً عندما يستجوب ، كما يشعر بالميل لأن يشق طريقه بعنف فى المحيط الذى يعيش

فيه للاعتداء على السلطات التى تستجوبه عندما يتعرض لثوراته . وكان ميل الطالب للعدوان شديداً إلى درجة تصل إلى حد الخطر عليه وعلى غيره طوال مدة الدراسة ؛ إذ كان مصدر رعب للسلطات المدرسية وجيرانه دائماً .

بالبحث وجد أن نموه الجسمانى عادى رغم أنه أقصر من سنه ، وهى حقيقة يعترض عليها جداً ويعوض عنها بكافة الطرق ، وكان لنموه العضلى والصحى الممتاز أثر فى جعله موضع إعجاب الكثير من الأولاد فى سنه وغيرهم ممن يكبرونه قليلا ، ويبدو عليه أنه يتوقع دائماً هذه العبارة البطولية ويثور إذا لم يظهرها من يصغرونه من الصبية ، وقد يكون من مظاهر ذلك ما كونه لنفسه من أتباع من قرنائه وممن يصغرونه ، إذ فرض عليهم الإعجاب بمخاطراته الشديدة والعادية التى لا تجارى والتى كان أساسها الحقيقة المعروفة عنه وهى أنه قادر على أن يهزم ويسحق كل من لا يؤمن بقيادته .

ويقول الكثيرون من أتباعه إنهم لا يحبونه لأنه لا يظهر أى ميل لتقديرهم أو مراعاة مشاعرهم .

ومن الناحية الاجتماعية كان يبدو أنه القائد ولم يكن ذلك إلا بسبب الانزعاج والخوف الشديد من بطشه أكثر من الرغبة فى احترامه أو الإعجاب الخالص به ، وهو يعيش عيشة منعزلة انفرادية إلا عندما يحتاج لمن يعجب به ويعلق بالتشجيع على حركاته المظهرية الاستعراضية .

أما من الناحية الوجدانية فكان لا يبدو عليه الحب لأسرته التى كانت تمنحه كل عنايتها ورعايتها الاقتصادية فى حدود استطاعتها ، وكان يتعرض دائماً لانفجارات غضب شديد من النوع الذى يصل أحياناً للتهديد بقتل الآخرين ، وقد كان لهذه التهديدات أثرها على أصدقائه وأفراد أسرته حيث كان يستطيع بهذا أن يسيطر عليهم جميعاً ، أى بمثل هذه الحركات العصبية ، وكان يفعل ذلك من أيام طفولته ، وباختصار لم تمر به من المناسبات ما يجعله يتعلم كيف يستسلم لرغبات أى شخص آخر بأى طريقة من الطرق .

أما الوالدان فكانت حالتهما المادية طيبة ، إلا أن دارهم لم يكن فيها مكان

للعب الأطفال ؛ ولهذا فقد كان أطفال الجيران يتجمعون ليبحثوا عن وسيلة للتسلية فى الأحياء المجاورة أو فى الحدائق البعيدة عن المنزل .

وكانت الأم مسيطرة على الأب الذى كان رجلا مجداً ليس لديه من الوقت ما يخصصه لأسرته ، وعند عودته من عمله كان عليه أن يوقع العقاب على ابنه على ما اقترفه أثناء النهار من مخالفات مختلفة ، وهى مسائل لم يكن الطفل يذكرها فى ذلك الوقت من اليوم ، ولذلك كان يقابل العقاب باعتراض شديد ، كما كانت تثور فى نفسه مشاعر الكراهية الشديدة ، وبعد انتهاء هذه العقوبات كان الوالد يشعر بأنه مدفوع إلى مصالحة ابنه ، لدرجة أن الطفل كان يلعب دوراً يختلف كثيراً عن الدور الذى لعبه فى النهار ويحقق له الحصول على كل رغباته ، وبالإضافة إلى ذلك فإن الأم التى لم تكن تستطيع أن تساير هذا ، كانت دائماً تذكر الولد بأنه ولد بطال لمعاملته لها بهذه الطريقة .

ولم يشعر الولد بالحب وتقدير الذات من أسرته أو بالرغبة فى اعتبار الآخرين وتقديرهم له ، ولكن ذلك لم يكن سبباً فى منع كل رغباته من التحقيق . ولما كبر الولد كان يبحث عن تقدير الذات خارج الأسرة بما كان يقدم عليه من مخاطرات واكتشافات وتحد للسلطات ، ولم يشعر قط باهتمام الناس به كما يشعر الآخرون ، وكان يهتم فقط بمصالحه الشخصية وهذا ظاهر فى المخاطرات البلهاء التى كان يقدم عليها بتصرفاته الاندفاعية ضد السلطات ، كما كان يبدو غير قادر على ضبط رغبته الشديدة فى إتلاف ملكيات الغير ، وكانت تفرض عليه الغرامات كثيراً والسجن لمدد قصيرة لكسر النوافذ وسرقة السيارات من مواقفها ، وكان أبواه يسارعان إلى نجدته غالباً ويدفعان الغرامات ويرجوان أن يصلحا من اعوجاجه . ولم يتعلم قط أن يقاسى من نتائج تصرفاته هذه ..

ونختم الحديث عن الشخصية السيكوباتية بما كتبه « كلارك » :

« على الرغم من تلك الصورة القاتمة نوعاً التى تظهر من هذا الوصف فإننا يجب أن نقول إنه يوجد ميل كثير للتحسن فى جميع المظاهر السيكوباتية بمرور الزمن ، ويساير ذلك رغبة السيكوباتى بعد فترة إلى الاستقرار ، ومايظهر على

فمه من عودة دبذباته إلى الحالة الطبيعية . وكذلك لا يجب أن يثنينا عن العمل مع السيكوباتى ما قد يبدو عليه من صعوبة إعادته إلى الحالة الطبيعية وإدماجه فى الحياة العادية ، وعلاج هذا النمط من السلوك الثائر الذى نسميه بالشخصية السيكوباتية ، والذى يتميز بأنه ثائر فى مشاعره ، ثائر فى عدوانه العنيف الوحشى ، ثائر فى تحديه لكل علاج ، بل فى تحديه للإنسانية جمعاء » .

* * *



الفصل السادس

تخطيط للصحة النفسية

الصحة النفسية وواجبات الدولة .
الصحة النفسية فى الصناعة والإنتاج القومى .
الصحة النفسية والمدرسة .



الصحة النفسية وواجبات الدولة

إن تطبيق اتجاهات الصحة النفسية فى مجتمعنا المتطور أمر واجب تدعو إليه ضرورة ملحة تفرضها طبيعة الحياة الاجتماعية وطبيعة التقدم الذى نشأ عن التصنيع والمنافسة والتطور فى مجتمعنا الجديد . إن تجنيب أفراد المجتمع كل ما يعصف بحياتهم وطمأنينتهم وراحتهم النفنسية ، ليدعو – دون شك – إلى إقبالهم على العمل والإنتاج وتحمسهم للحياة وسلوكهم بطريقة إيجابية تصدر عن شعور نفسى عميق دائم . إن المواطن المستقر نفسياً يقبل على تحمل المسئولية ويشعر حين يعهد إليه بالقيام بدوره فى عملية الترق أن هذا شرف تخلعه عليه الدولة وأمانة لها فى عنقه من واجبه أن يقوم به على خير وجه ليحمل الأمانة ويؤدى رسالته . إن المواطن المتمتع بالصحة النفسية ، لا يهرع إلى غيره فى طلب حل لكل مشكلة تصادفه ، بل نجده على العكس من ذلك يحسن التفكير ويجهد نفسه وذهنه فى تعرف الحلول وأن يكون لديه من الشجاعة وقوة الشخصية ما يمكنه من أن يتحمل جانبه من عبء الإدارة وتصريف الشئون . فالموظف – على سبيل المثال – عنصر حيوى هام فى الجهاز الحكومى ، إذا فترت حماسته يعرض الجهاز للاضطراب مما يعود بالضرر على المجتمع بأسره . والعامل فى المصنع ، مهما كان نوع العمل الذى يمارسه ، وهو أيضاً عنصر هام من عناصر الإنتاج ، ولا يتحقق بدون حماسه وإخلاصه وتفانيه ، مايستطيع المجتمع تحقيقه من تقدم وزيادة فى الإنتاج ، والمدرس هو أيضاً عنصر هام فى الجهاز التربوى وإعداد الأجيال الجديدة ، يتوقف على اهتمامه وإخلاصه سلامة نمو التلاميذ وإكسابهم ما ينشده المجتمع فى جيله الصاعد من سجايا وصفات .

إن العناية بالصحة النفسية فى مجتمع مثل مجتمعنا الحديث تنطوى على عمليتين متداخلتين : الأولى منهما ، هى عملية تحطيم أو عملية هدم للعوامل والاتجاهات والأفكار والقيم الهابطة (القديمة) التى وقفت فى الماضى حائلا دون استغلال الشعب لطاقاته ، مما عطل إمكانيات تحرره ونموه النفسى وتقدمه .

والعملية الثانية ، هى إحلال القيم والعادات الجديدة (التعاون والتضحية وإيثار الذات والقيادة والمرونة ... إلخ) محل تلك القيم والاتجاهات التى تعمل للقضاء عليها لتصبح أثراً من آثار التاريخ . وبعبارة أخرى نستطيع أن نقول إن عملية التعبئة النفسية ، وهى أولا : عملية إطفاء وتحطيم للاتجاهات السلبية التى ترسبت من عهود الاستغلال والظلم السابقة وإحلال الاتجاهات الإيجابية البناءة مكانها .

لذلك لابد من أن يتخذ المسئولون وسائل وقائية ضد العوامل التى تؤدى إلى الاضطرابات النفسية . وليست هذه الوسائل الوقائية إلا العمل على تطبيق اتجاهات الصحة النفسية بين أفراد المجتمع ، كباره وصغاره ، أصحائه ومرضاه ، السويين وغير السويين ، حيث تكون مهمة المسئولين البحث عن العوامل التى تؤدى إلى الاضطرابات السلوكية والانفعالية والعمل على التخفيف من هذه العوامل فى الحياة الاجتماعية ... بالإضافة إلى تيسير السبل المختلفة التى تحقق لأفراد المجتمع أكبر قسط من السعادة والهناء .

وسنذكر فيما يلى الدور الذى تستطيع أن تقوم به الدولة إزاء أفرادها لتجنبهم كل ما يعصف بحياتهم وطمأنينتهم وراحتهم النفسية .

أولا : إصدار التشريعات المختلفة :

ويقصد بالتشريعات ما يصدر منها لحماية المجتمع من الإصابة بالأمراض النفسية ومن تعرض أفراده لعوامل الهدم فى حياتهم ، وتشمل هذه التشريعات :

(أ) تشريعات الفحص الطبى النفسى قبل الزواج :

للتأكد من خلو الزوجين المنتظرين من الأمراض والعيوب التى قد تؤثر على صحة النسل ، مثل الزهرى الوراثى والضعف العقلى وبعض الأمراض العقلية ، وكذلك للتأكد من مناسبة كل من الطرفين للآخر من النواحى الجسمية (مثل عدم الاختلاط الكبير بينهما فى فصيلة الدم الذى يبدو بوضوح فى حالات الزيجات المختلطة من حيث الجنس أو اللون) . كذلك النواحى الإدراكية والنواحى الانفعالية ، تفادياً للنتائج التى قد تترتب على الزيجات الفاشلة ، وللحد من زيادة حالات الطلاق .

(ب) التشريعات الخاصة بالحد من انتشار المخدرات والمسكرات والمقامرات والمراهنات بأنواعها :

تلك التى تؤدى إلى سوء تكيف أفراد المجتمع ، فضلا عن الاضطرابات السلوكية والاقتصادية التى تؤثر فى علاقة الفرد بأسرته وبأفراد مجتمعه .

(جـ) التشريعات بحماية المراهقين من التأثيرات الفكرية والاجتماعية الضارة :

وذلك بفرض رقابة على الأفلام السينمائية والكتب والمجلات وأماكن اللهو فيما يختص بأفراد هذه المرحلة .

(د) التشريعات الخاصة بحماية الأسرة :

وذلك عن طريق الحد من الطلاق وكثرة النسل ،

(هـ) التشريعات الخاصة بحماية العجائز وتنظيم مؤسسات خاصة لهم تعنى بحل مشكلاتهم وفى الوقت نفسه تقلل من احتمال تعرضهم للأمراض العقلية التى من أهمها « ذهان الشيخوخة » .

ثانياً : الهيئات والمؤسسات الأهلية والحكومية :

أوضح مؤتمر الصحة العقلية الذى عقد فى برشلونه عام ١٩٥٩ أهمية المؤسسات الأهلية والحكومية التى تعنى بالأفراد فى مراحل نموهم المختلفة ، وأوصى ، بإنشاء الكثير منها . ومن هذه المؤسسات تلك التى تعني بالناحية الوقائية وتلك التى تعنى بالناحية العلاجية . ويمكن أن نذكر منها على سبيل المثال :

جمعيات حماية المرأة – رعاية اللقطاء – مؤسسات ضعاف العقول والصم والبكم والمكفوفين – مؤسسات المدمنين على المخدرات والمسكرات وجمعيات العناية بأبناء وأسر المصدورين – مؤسسات التأهيل المهنى للعجزة – جمعيات وأندية الفتية والفتيات والشبان والشابات – مؤسسات الطفولة والعجائز ثم مكاتب التوجيه والإرشاد النفسى .

كما قرر المؤتمر أهمية وجود هيئة عليا للصحة النفسية تكون لها فروع فى المناطق المختلفة وتكون مهمة هذه الهيئة وضع التخطيط الشامل للخدمات

النفسية الوقائية والعلاجية فى القطاعات المختلفة ، كما أنها تشرف على المؤسسات القائمة وتنسق بين جهودها وتزودها فى نفس الوقت بالإرشادات والاتجاهات العامة والأخصائيين .

ثالثاً : التوجيه والإرشاد للكبار :

وقد رأى المؤتمر كذلك أن من العوامل التى تحقق الصحة النفسية للأطفال أن توجه الدول الاهتمام والعناية لإرشاد الوالدين إلى الطرق الصحيحة فى تربية أبنائهم ، ذلك أنه أصبح من الحقائق المقررة فى علم النفس أن أساليب التربية فى السنوات الأولى من حياة الفرد تؤثر فى مستقبل حياته بل إنها من أهم العوامل التى تشكل سلوكه فى المستقبل .

لذلك كان لابد من بذل الجهد للعناية بالطفل فى هذه السنين المبكرة من حياته ، ويتم ذلك بتنمية الوعى التربوى عند الآباء الذين تتأثر حياة أطفالهم بطريقة معاملتهم .

هكذا أوجب المؤتمر على كل دولة أن تعد طائفة من الأخصائيين فى علم النفس والصحة النفسية يقومون بتوجيه الآباء للطرق الصحيحة فى تنشئة الأبناء حتى تكفل لهم طفولة صحيحة سليمة تمهد لمستقبل متوافق .

ويتم تحقيق هذه الرسالة النفسية التربوية فى جمهورية مصر العربية خاصة عن طريق عقد الندوات والمحاضرات والدراسات للآباء فى المؤسسات التى تعنى بتعليم الكبار ، كالجامعة الشعبية والأندية والإذاعة ومراكز الخدمة العامة الملحقة بالمدارس الثانوية والكليات والمعاهد ، كما يتم ذلك عن طريق عيادات التوجيه والإرشاد النفسى والموجود منها الآن العيادة الملحقة بكلية التربية .

رابعاً : رفع مستوى الوعى النفسى بين من تتصل أعمالهم بالجمهور :

ومن هؤلاء هيئة رجال الشرطة التى تعتبر مؤسسة للعناية بالصحة النفسية قبل أن تكون مكاناً للقيام بحفظ النظام بالمعنى الضيق . ويعتبر نشاط البوليس ذا صلة كبيرة بالإجراءات المتعلقة بالصحة النفسية .

فالبوليس يحتك بالجمهور فى كل حالات الاضطرابات فى العلاقات بين

أفراد المجتمع والشجار بين أفراد الأسر عندما يتعدى ذلك نطاق المنزل . ولهم أيضاً علاقات بحالات الانتحار والإدمان على شرب الخمر والمكيفات والمخدرات والأشخاص المشردين . بهذا يحتاج رجال الشرطة إلى الدراسات التى تفهمهم أحسن وسائل التعامل مع الجمهور ومبادئ الصحة النفسية .

هذا ومن بين المهن التى تحتاج لمزيد من العناية بالأسس العامة للصحة النفسية تلك التى يعمل أفرادها فى المؤسسات والمعاهد التى تعنى بالأطفال على مستوياتهم المختلفة ، عاديين كانوا أو شواذ .

وهذه الأسس العامة تتضمن فهم طبيعة الأطفال وحاجياتهم وفهم المشكلات التى يواجهونها بسبب تعاملهم مع هؤلاء الأطفال .

وينطبق نفس هذا الرأى على العاملين بالمستشفيات العامة ومستشفيات الأمراض العقلية ، فهؤلاء يجب أن تتوفر فيهم جميعاً شروط الشخص المتمتع بالصحة النفسية حتى يعامل هؤلاء الأفراد جميعاً بطريقة لا تزيد مشكلته النفسية .

خامساً : العناية بمشكلات الضعف العقلى والتأخر الدراسى :

إن من واجب الدولة أن تعنى بالأطفال الشواذ عن طريق إنشاء الفصول والمعاهد الخاصة ، لأن فى هذه العناية ما يجنب هؤلاء الأطفال الفشل والسخرية التى تزيد مشكلاتهم تعقيداً وتسوء بذلك حالتهم النفسية ويصبحون بذلك خطراً على أنفسهم وذويهم والمجتمع ومصدر آلام لمن لهم بهم صلة .

وفى كثير من حالات التأخر الدراسى نجد أن من الأسباب التى تجعل أفراد هذه الفئة عاجزين عن التحصيل ، العوامل النفسية التى تسبب للتلميذ حالة من القلق تؤدى إلى تشتيت انتباهه .

ومن الخبرات المتصلة بالأمراض النفسية ودراسة حالات الجناح وجد أن نسبة كبيرة منهم كانوا ممن تعرضوا لحالات الفشل فى التحصيل الدراسى ، الأمر الذى دفعهم للاتجاه وجهة أخرى لتعويض ما أصابهم من شعور بالنقص فى أيام الدراسة ، ولكنهم ضلوا الطريق السوى ، وانحرفوا إلى الطرق الموجهة ضد المجتمع .

هذا كله يجعل من الجوهرى أن تهتم الدولة بهذه المشكلة لا خوفاً من نتائجها المباشرة فحسب ، بل لمنع ما يترتب عليها من نتائج غير مباشرة .

هنا تبدو أهمية ما يجب أن تتخذه الدولة من خطوات تهدف إلى العناية بهذه الفئة من الأغبياء ، وتأهيلهم علمياً ، ومهنياً بما يتفق مع إمكانياتهم العقلية .

ومن أهم وسائل هذه الرعاية إنشاء الفصول الخاصة والمعاهد التى تعنى بتربية الأطفال الأغبياء .

وثمة فئة أخرى لابد أن توليها الدولة حاجتها من الرعاية من حيث الصحة النفسية ، وهى فئة ضعاف العقول . فقد أثبتت الدراسات أن ضعيف العقل يكون ضعيف القدرة على التمييز ، وهو كذلك أكثر قابلية للإيحاء . لذا فمن السهل عليه أن يتعرض للانحراف ويمارس سلوكه ، لأنه لا يستطيع التمييز بين السلوك السوى ، والمنحرف .

لذلك كان لابد أن توفر الدولة لهؤلاء رعاية خاصة ، تمكنهم من ممارسة الأعمال التى تتفق مع قدرتهم ، كما تشرف عليهم فى علاقاتهم الاجتماعية بحيث يتحقق لديهم التكيف مع زملائهم فى مختلف ميادين الحياة .

الصحة النفسية فى الصناعة والإنتاج القومى

يعتبر العمل أحد صور النشاط الطبيعى للإنسان ، ولهذا فليس لنا أن ننظر إليه على أساس أن فيه تهديداً للاتزان النفسي للإنسان أو أنه يضر بصحته النفسية . إن الفرد الذى يزاول مهنة أو عملا فنياً تتاح له الفرصة لاستغلال كل قدراته ، وتحقيق أهدافه الحيوية ، الأمر الذى يحقق له الرضا والسعادة النفسية .

ولا شك أن الأثر القوى للعمل على الاتزان النفسى يرجع إلى أن العمل له صلة وثيقة بالأهداف التى تكمن وراء السلوك الإنسانى ؛ فعن طريق العمل يكتسب الإنسان قوة ، ويطمئن لمستقبله ، وهو وسيلته للتأثير فى البيئة التى يعيش فيها ، وعن طريقه يسعى ويحقق لنفسه مركزاً مرموقاً فى المجتمع الذى ينتمى إليه . إنه ليس من الصعب علينا أن نتبين الارتباط الواضح بين أهداف عمل

الإنسان والأسباب التى تكمن – تبعاً للقوانين النفسية – وراء السلوك الإنسانى . ولهذا فليس بمستغرب إذن أن توجد علاقة بين العمل والسلوك فالسلوك فى مواقف العمل ، هو فى الواقع جانب أساسى من جوانب السلوك الإنسانى .

وهنالك علاقة واضحة بين الصحة النفسية ، وما يتركه العمل من آثار ؛ فلا شك أن الفشل أو الإحباط فى العمل قد يؤدى إلى اضطراب الاتزان النفسى لدى بعض الأفراد الذين يكونون أصلا طبيعيين راضين عن أنفسهم .

ولكى نحدد إلى أى مدى يؤثر العمل على الاتزان والصحة النفسية ، لابد أن نبدأ بالأسئلة التالية :

– فى أى الحالات وإلى أى حد نستطيع أن نعزى اضطراب السلوك العام إلى أسباب لها صلة بالعمل ؟

– متى نستطيع أن نقصر القول بأن موقف الشخص فى العمل يعتبر سبباً فى اضطراب سلوكه فى العمل ، وإلى أى مدى يتعين علينا أن نربطه بمركزه وسلوكه بعيداً عن العمل ؟

وعادة ما يميل الطبيب النفسانى أو أخصائى العلاج النفسى – بعكس الأخصائى النفسى الصناعى – إلى الاهتمام بتاريخ الحياة السابق (بعيداً عن العمل) ، واعتبار الصراع فى العمل عرضاً من أعراض تكيف غير سليم نتيجة لسوء تكيف مبكر عميق .

وهناك ما يبرر هذا الاتجاه ، فعندما يبدأ الإنسان حياة العمل ، تكون أهدافه الحيوية وتكون ميكنزمات التكيف المناسبة لشخصيته قد تبلورت كما يكون نمط استجاباته الخاصة تجاه المسئولين والسلطة وكذلك تجاه الفشل قد تحددت . ويمكن لهذا أن نعتبر أنه سيسلك فى عمله سلوكاً يتوافق مع عمله فى كافة نواحى النشاط الأخرى . ولكن مع هذا لن ننسى أن العمل نفسه يشبع حاجات معينة ، كما أن له مشكلاته الخاصة ، فهنالك حاجات معينة يمكن إشباعها فقط عن طريق العمل الناجح المرضى ، وليس عن طريق عمل سواه . ونستطيع الإجابة عن الأسئلة السابقة إذا تذكرنا أن سلوك الإنسان فى العمل أو بعيداً عنه ينبع من

شخصيته هو ، ولهذا لابد من اعتبارها صوراً متكررة لنمط واحد من السلوك ، يعمل فى مواقف مختلفة ، وعلى هذا فسواء كان الاضطراب السلوكى فى العمل أو بعيداً عنه ، فليس لنا أن نرد أسبابه كلية إلى العمل . إن هذه الأسباب أوسع وأعمق من ذلك ، كما أنه لن تكون هناك أعراض ترتبط بالعمل فقط دون سواه من مواقف يتعرض لها العامل فى حياته اليومية .

وهناك ناحية أخرى – يجب الإشارة إليها . إن الاختيار غير الموفق للمهنة له أثر كبير على الصحة النفسية للفرد ، فقد يختار الإنسان عملا أو مهنة لا تثير حماسه أو اهتمامه ، ولا تشبع رغباته وميوله ، ولا تتفق مع قدراته واستعداداته ، فيؤدى كل ذلك إلى ضعف إنتاجه من جهة ، وإلى شعوره بالضيق والاضطراب من جهة أخرى ، وقد يحدث نتيجة لذلك أن يتعرض الفرد إلى الأخطار ، أو يرتكب الأخطاء . وربما يقوم كذلك بإسقاط مشاكله على غيره من زملاء العمل ، أو أفراد الأسرة ، كمجال للتنفيس عن انفعالاته ؛ وقد ينحرف أو يعتدى أو تسوء معاملته ؛ وقد ينتهى الأمر بتركه العمل أو فصله ، فيشعر بالفشل والقلق ، وهنا يفقد اتزانه النفسى .

إن عمل الإنسان يجب أن يتمشى مع قدراته ، حتى يكون عاملا فعالا فى توافقه الذى إذا لم يتحقق أصبح فيه تهديد لصحته النفسية . إن سوء التكيف قد يحدث كذلك عندما يكون العمل أعلى من المستوى الذى يستطيع أن يحققه الفرد ولا يمكنه أن يتوافق معه ، فيصبح واقعاً تحت ضغط وتوتر دائم . ومن هنا تبدو أهمية التوجيه المهنى والاختيار المهنى من جهة ، والهندسة البشرية من جهة أخرى ، فهذه كلها وسائل نحاول بها معالجة هذه المشكلة الهامة .

ونحن نعرف جيداً أن الاستقرار النفسى ومدى ما يتمتع به العامل من تكيف ، يؤديان إلى زيادة الإنتاج . وعلى الرغم من هذا فإن المؤسسات الصناعية توجه معظم اهتمامها إلى تحسين الإنتاج عن طريق تحسين الآلات ، أكثر من اهتمامها بالعنصر الآدمى ، علماً بأن الإنفاق على تحسين الآلات لن يؤثر على زيادة الإنتاج أكثر مما يؤثر على العنصر البشرى ، الذى سيدبر هذه الآلات . إن لكل مؤسسة صناعية هدف معين ، غالباً ما يكون هدفاً اقتصادياً . ولكن يجب ألا ننسى أن هذه المؤسسات تقوم على مايقوم عمالها من جهود . ولهذا لابد أن

يكون لهذه المؤسسات هدف آخر وهو تحقيق الرضا والإشباع لهؤلاء الأفراد . إن السر الكبير وراء الإدارة الواعية ، هى القدرة على تحقيق التوافق بين أهداف المؤسسة الاقتصادية ، وبين الأهداف الشخصية لكل فرد من الأفراد العاملين فيها ، وبهذا فقط يمكن تحقيق الرضا والإشباع الشخصى والتعاون التام بين أفرادها .

إن توفير الصحة النفسية للعمال ، لا يحقق الفوائد الاقتصادية للمؤسسات فحسب ، وإنما يعود أيضاً بفائدة كبيرة على تحسين العلاقات الأساسية وتكوين شخصيات صالحة ، متعاونة ، تثق بنفسها ثقة عميقة وتنعم بالسعادة والرضا وتكون على استعداد دائم للتفاهم والتضحية فى سبيل رفعة شأن المجتمع . وسنوضح فيما يلى أهم العوامل التى تحقق للعمال الصحة النفسية :

(أولا) رغبات العمال :

هناك رغبات كثيرة للعامل ، وتحقيق هذه الرغبات يزيل عنه مشاعر الخوف فيؤدى عمله بروح وثابة ، كما يشعر بالاستقرار النفسى فى مجال العمل والأسرة . وقد قدم أحد الباحثين قائمة بهذه الرغبات نلخصها على النحو التالى :

١ – طمأنينة العامل على الاستقرار فى عمله ، وعدم فصله من الخدمة دون أسباب .

٢ – وضوح التعليمات التى توجه إليه ، وتحديد المسئولية والاختصاص ، واستشارته عند العزم على إحداث تغييرات فى العمل .

٣ – الظروف الفيزيقية الحسنة (الإضاءة الجيدة ، التهوية ، تجنب الضوضاء) .

٤ – الوقاية من الحوادث والمرض .

٥ – أن تكون الأجور موزعة توزيعاً عادلا وفق مهارات العمال وأن تكون كافية بما يضمن له حياة كريمة .

٦ – تحديد ساعات العمل بطريقة لا ترهق العامل .

٧ – تخفيف وطأة التعب والإرهاق والملل .

٨ – معاملة العامل معاملة إنسانية باحترام رأيه وأخذ صوته وإتاحة الفرصة له للاستشارة ، والاقتراح ، وثقة رؤسائه به .

٩ - الاستماع لشكواه وتسويتها تسوية منصفة .

١٠ - وجود فرص الترقية والتقدم أمامه .

١١ - الخدمات الترويحية وأوقات الفراغ .

١٢ - التأمين ضد الشيخوخة والموت .

١٣ - ارتفاع مستوى رفاهية أسرته ، ومستوى ثقافته وتربية أطفاله .

١٤ - الإشراف المقترن بالعدل .

(ثانياً) الروح المعنوية بين جماعة العمال :

هناك علاقة بين الروح المعنوية والصحة النفسية . وتتوقف الروح المعنوية للعامل إلى حد كبير ، على مدى إرضاء حاجاته النفسية المختلفة ، وما يحيط به فى عمله من جو مادى ومعنوى ، فالروح المعنوية العالية للعمال مرهونة بعوامل وظروف شتى ، من أهمها : القيادة الديمقراطية فى المصنع ، والتقدير المنصف للعامل وتشجيعه على ما يقوم به من أعمال وإشراكه فى وضع خطة العمل وأهدافه ، والاستماع إلى شكواه إن شعر أنه ظلم ، وإتاحة فرص التقدم والترقى أمامه ، وإشعاره أن المؤسسة تهتم براحته . ومن أهم نتائج الروح المعنوية للجماعة ما يلى :

١ - وجود أقل قدر من الصراع بين الأفراد .

٢ - قدرة الجماعة على التكيف للظروف المتغيرة بالمصنع .

٣ - الشعور بالانتماء بين أفراد الجماعة .

٤ - قيام اتجاهات إيجابية نحو العمل والزملاء والرؤساء .

وهناك عدة طرق لقياس الروح المعنوية لجماعة العمال . من هذه الطرق فحص سجلات المصنع لمعرفة مستوى الإنتاج العام ، ودرجة تغيبهم أو تأخرهم فى الحضور أو انصرافهم قبل موعد الخروج ، ومنها كثرة الحوادث والمرض أو التمارض ، ونسب من يتركون العمل .

(ثالثاً) القيادة الديمقراطية :

تساعد القيادة الديمقراطية فى المصنع على شعور العمال بالطمأنينة والأمن النفسى . إن الرئيس الديمقراطى فى أى عمل ، هو الذى يوزع السلطات

والمسئوليات على غيره من العاملين معه ، ويحل المشكلات عن طريق المناقشات الجماعية مع العاملين معه كفرد منهم ، ويشجع كل فرد على إبداء رأيه . هذا إلى أنه يحيط الجماعة بجو من الأمن العاطفى يستطيع فيه الأعضاء أن يعملوا فيه بطمأنينة .

(رابعاً) رضاء العامل :

هناك عوامل تؤدى إلى رضاء العامل أو سخطه وتأزمه ، وهذه العوامل على أنواع منها :

١ - عوامل تتصل بعمله ، وخاصة ماهو خاص بالتقدم التكنولوجى ، إذ تؤدى التغيرات التكنولوجية فى كثير من الأحيان إلى إحباط كثير يعيب العامل ، فالعامل الذى أتعب نفسه فى كسب مهارة معينة ، ثم يفاجأ باختراع جديد يجعلها عديمة الجدوى ؛ أو العامل الذي يجد نفسه مضطر إلى كسب مهارة جديدة أو طراز جديد من العمل لا يعلم إذا كان مهيئاً أو غير مهيىء له ... كل ذلك يثير قلقه ويهدده ويفقده ثقته بنفسه . ولهذا كان واجباً على إدارة كل مصنع إدخال هذه التغييرات بصورة تدريجية كما أنه من الضرورى أن تبادر الإدارة عند إدخال التجديدات التكنولوجية فى المصنع أن تعمل على تطمين العمال على أن التغيير لن يمس أمنهم ومصالحهم ومكانتهم فى شىء .

٢ - الأجور : هناك علاقة وثيقة بين مايتقاضاه العامل من أجر وبين حالته النفسية ، ذلك أنه كلما زاد دخل العامل سوف يترتب عن ذلك رفع مستوى معيشته بسبب زيادة دخله ، الأمر الذى سيحقق له الرضا والسعادة ، ومن هنا تبدو أهمية مشاركة العمال فى أرباح المنشئات التى يشتغلون فيها ؛ والمشاركة فى الأرباح لا يعتبر فقط نظاماً تمليه العدالة ويمنحه المنطق فحسب ، بل إنه فوق ذلك يعتبر وسيلة من وسائل رفع مستوى الصحة النفسية بين العمال ، ورفع الروح المعنوية بينهم .

(خامساً) العوامل الأسرية :

تعتبر العلاقات الأسرية ، سواء منها ما كان بين الزوج والزوجة ، أو بين الأبناء والآباء ، من العوامل التى تؤدى إلى اضطراب العامل وإلى سوء تكيفه فى

عمله . إن العامل الذى لا يشعر بالاستقرار العائلى يتعرض دون شك إلى الكثير من الأزمات النفسية التى تنعكس على عمله ، وعلى علاقاته بزملائه ، وحتى على علاقته بأفراد أسرته .

وقد أثبتت بعض الدراسات التى أجريت على العمال المشكلين فى المصانع أنهم يعانون قلقاً شديداً بسبب الشقاق بين الزوج وزوجته ، أو بسبب وجود ابن منحرف ، أو ابنة جانحة . لذلك كان من الواجب على المسئولين بالمؤسسات الصناعية ، دراسة حالة هؤلاء العمال فى البيئة الأسرية ، ليقفوا على العوامل التى تؤدى بهم إلى الاضطراب ؛ ثم العمل على تخفيف حدة هذه العوامل ، حتى يستطيعوا المساهمة فى عملية الإنتاج بحماس وقوة .

الخدمات النفسية التى يمكن أن تؤدى في ميدان الصناعة

١ - إزالة عوامل القلق والتوتر بين العمال ، إن هذه العوامل لا تؤدى فقط إلى قلة الإنتاج ، وتعطيل العمل ، بل إنها تؤدى أيضاً إلى ضعف القدرة على بذل الجهد والمثابرة وضبط الانتباه ، مما يؤدى إلى أضرار جسيمة . لذلك تهتم الصحة النفسية بإزالة عوامل القلق التى يعانيها العمال وتعمل على تكوين اتجاهات إيجابية لديهم نحو العمل ، بتدريبهم وإعدادهم للقيام بالأعمال المختلفة .

٢ - العمل على خلق علاقات إنسانية بين المشتغلين بالمصنع ، رؤساء ومرءوسين ، إذ أن لهذه العلاقات الإنسانية أثراً كبيراً فى حسن سير العمل وزيادة الإنتاج نتيجة لتعاون القائمين بالعمل وتآزرهم . ولن يسير العمل فى المصنع أو يتحقق التعاون فيه ، إلا إذا كانت العلاقات بين أفراده طيبة ، وهذا يتطلب متابعة العلاقات بين العمال بعضهم وبعض وبين العمال ورؤسائهم والبحث عن العوامل التى تؤدى إلى اضطراب تلك العلاقات والعمل على تلافيها وتدعيم العلاقات الإنسانية فى الصناعة .

٣ - المبادرة إلى علاج الاضطرابات النفسية التى تظهر لدى العمال فى أدوارها المبكرة ، حتى لا تتفاقم وتؤدى إلى الإضرار بالفرد نفسه وبالعمل فى المصنع . هذا إلى جانب الاهتمام بصحة العمال الجسمية لما بين ذلك وبين الصحة النفسية للعمال من علاقة وطيدة ، ولأنها تقلل من قدرة العامل على الإنتاج .

٤ – خلق الوعى بين مديرى المصانع لأهمية تكوين علاقات طيبة بينهم وبين العمال ، فهذه العلاقة تؤثر تأثيراً كبيراً على صحة العامل النفسية وعلى إنتاجه . فإذا كان المدير من النمط الديكتاتورى الذى يقسو على العمال ويستخدم كافة الأساليب لسلب حقوقهم ، فليس من المتوقع أن يحب العمال عملهم أو يقبلوا عليه ، والعكس صحيح ، فإذا كان عطوفاً عليهم ويشجعهم أدبياً ومادياً ، ويعاملهم كآدميين لا كالآلات ، ويهتم بمشكلاتهم العادية والأسرية ، فإن ذلك يحبب إليهم أعمالهم ويجعلهم يبذلون أقصى الجهد فى الإنتاج .

٥ – تطبيق وسائل الاختبار المهنى على العمال عند التحاقهم بالعمل بحيث يختار أفضل المتقدمين للعمل ويستبعد غير اللائقين للمهنة ممن لا تسمح لهم قدراتهم بمزاولة ما تتطلبه المهنة من أعمال أو من المصابين بانحرافات نفسية تحول بينهم وبين مزاولة أعمالهم على أحسن وجه .

٦ – استبعاد العمال الجدد الذين يظهر لديهم استعداد للوقوع فى حوادث أثناء العمل .

٧ – تنظيم عمليات التوجيه الجمعى للعمال ، بقصد معالجة المشكلات الجماعية التى من شأنها أن تؤثر فى الإنتاج وفى حسن سير العمل بالمصانع مثل استخدام الآلات أو التباطؤ فى العمل أو عدم القدرة على مواصلة بذل الجهد ... إلخ .

٨ – وضع سياسة لتدريب العمال وإعدادهم للأعمال المنوطة بهم عن طريق استخدام الوسائل النفسية المختلفة فى التعلم والتدريب ، بحيث يستطيع العمال اكتساب المهارات المهنية المختلفة التى تجعلهم يقدمون أحسن الإنتاج بأقل جهد ممكن .

* * *

دور الصحة النفسية فى الإعداد للمهن المختلفة

ما هى الوسائل التى يمكن أن تساهم بها الصحة النفسية فى إعداد الطلاب الذين سيعملون فى المهن المختلفة ؟ كالتربية والخدمة الاجتماعية والطب وطب الأسنان والصحة العامة والتمريض والقانون والهندسة وغيرها .

لقد أبرز الباحث أهمية الصحة النفسية لما تقدمه من معلومات وخبرات تفيد الدارسين فى المهن المختلفة وتجعلهم يتفهمون طبيعة عملهم الذى يكون له علاقة مباشرة بشخصيات الأفراد وعوامل تكوينها وما يثيرها من دوافع .

وقد تناول الباحث بعد ذلك بشىء من التفصيل بعض الميادين التى تستفيد من مبادىء الصحة النفسية والتى منها :

(أ) التربية : تساعد الصحة النفسية المشتغلين بمهنة التدريس على فهم السلوك الإنسانى بصفة عامة من ناحية ، وفهم وعلاج المشكلات الانفعالية لدى التلاميذ والطلاب من ناحية أخرى . ومما لا شك فيه أن هذا الفهم يدعم قدرات المدرسون والمربين على فهم أنفسهم وفهم طلابهم ، مما يساعدهم على التعامل الصحيح فى المجال المدرسى . والواقع أن التربية والصحة النفسية تتفقان من حيث الهدف ، فكلاهما يهدف إلى تنمية الفرد وإحداث التكامل فى شخصيته والعمل على أن يصبح قادراً على التكيف مع الجماعة التى يعيش فيها . ومادام المعلم يقوم بعملية تشمل نقل بعض الخبرات إلى طلابه بالإضافة إلى اهتمامه فى الوقت ذاته بتكوين شخصيات هؤلاء الطلاب وتنميتها . لذلك فإنه لكى يحقق هذه الأهداف يجب أن يكون ملماً بالأسس النفسية التى إذا توافرت تحقق للفرد القدرة على التكيف .

فمثلا من يلجأ من المدرسين إلى استعمال القسوة والضرب مع تلاميذه لا شك أنه لا يراعى مبدأ هاماً من مبادىء الصحة النفسية وهو أن عملية التعلم يجب أن تقوم على التفاهم والإشباع لا على القسوة لأنها تؤدى إلى الإحباط ، وهو عامل يحول دون تحقيق الصحة النفسية ، وكذلك المدرس الذى لا يراعى إسناد المسؤليات إلى تلاميذه ، وإشراكهم فى وضع الخطط والعمل على تحقيق هدف

المدرسة ، إنما يقبر كفايات وإمكانيات بشرية قد يكون فى استغلالها خير الفرد والجماعة . كما أن ذلك نوع من الإحباط الخطير على صحة التلاميذ النفسية ولا يقل عن ذلك خطراً على صحة الأفراد النفسية فشل المدرس فى تحقيق العلاقات الإنسانية بينه وبين تلاميذه على مستوى أفقى ، أى على أساس قيام هذه العلاقات بينه وبينهم على أساس من المساواة واحترام حرية الفرد وفرديته كفرد دون أى اعتبار لاختلافات أخرى ، هؤلاء هم المدرسون الذين يؤمنون بألوهية المدرس وحقه المقدس والفروق الاجتماعية بين الصغير والكبير .

(ب) مدارس الطب والصحة العامة : أصبح الأطباء فى أيامنا هذه يهتمون بالجوانب النفسية للمرض . وفى هذا الصدد قال الدكتور « وليم مييننجر » فى المؤتمر الذى عقد فى تكساس عام ١٩٥٥ أن نصف المرضى الذين يذهبون إلى الأطباء ويشكون من علل نفسية إنما يعانون أساساً من اضطرابات انفعالية . وفى كثير من أنواع الأمراض ابتداء من قرحة المعدة إلى أمراض ضغط الدم ، تلعب الانفعالات دوراً كبيراً فى الإضرار بالجسم ، ولهذا أطلق على هذا النوع من الأمراض العضوية الذى يتأثر بالاضطرابات الانفعالية اسم جديد هو « الأمراض النفسجسمية السيكوسومايتة » . والاتجاه الحالى يقوم على اعتبار أن الكثير من الأمراض فيها جانب انفعالى وآخر جسمى .

وتؤيد الإحصائيات ما قرره الدكتور مييننجر ، فقد ثبت أن عدد (الروشتات) التى تكتب للمرضى فى إنجلترا مثلا هو ٣٠٠ مليون روشته سنوياً وأن ثلثها عبارة عن مسكنات ومهدئات تكتب لمرضى ليس لديهم علل عضوية يشكون منها ، كما أثبت الفحص الطبى ، وإنما ترجع العلل التى يشكون منها إلى أسباب انفعالية . وهذا يدل على مدى الخسارة الناتجة من تعاطى هؤلاء المرضى لأدوية لا لزوم لها ، فكل ما يشكون منه لا يخرج عن كونه اضطراباً فى حياتهم الانفعالية .

والدلالة الطبيعية للحقائق السابقة تبين أثر الناحية النفسية والعقلية فى توهم المرض ، وهذا هو الذى دعا أعضاء المؤتمر إلى الاعتقاد بأهمية تدريس مبادئ الصحة النفسية للأطباء البشريين . وقد قدم الدكتور « صمويل بوجاز »

الطبيب النفسى بجامعة هار فارد بأمريكا تقريراً عن برنامج الصحة النفسية للطلاب الذين يعدون للعمل فى ميدان الطب جاء فيه :

يتضمن برنامج للصحة النفسية فى ميدان الطب نواحى عدة :

أولا : أن يعرض طالب الطب نفسه قبل التحاقه بالكلية على محلل نفسى لبصره بتكوينه النفسى .

ثانياً : يترتب على هذا أن يتعرف الطالب على نواحى القوة ، ومواطن الضعف فيه ، بالإضافة إلى دراسة الطالب للمبادئ العامة للصحة النفسية مما يمكنه من التعامل مع المرضى بشكل يؤدى به إلى إزالة عوامل الاضطراب دون الالتجاء إلى المسكنات .

وخلاصة القول أن تدريس مبادئ الصحة النفسية للأطباء يفيدهم فى فهم الجوانب النفسية للأمراض التى يشكو منها عملاؤهم وفى التعامل الصحيح مع هؤلاء العملاء . وهنا يصبح استعمال المسكنات والمهدئات أمر لا لزوم له ، وبذلك تتوفر ملايين الجنيهات التى تضيع فى استيرادها من الخارج .

(جـ) التمريض : يعد التمريض من المجالات المهنية التى يجب أن تطبق فيها مبادئ الصحة النفسيه . ذلك أن الممرضة تلتقى فى مختلف الميادين التى تعمل بها بأناس يختلفون فى أمزجتهم وفى تكوينهم الانفعالى . ومن ثم فحاجتها إلى مبادئ الصحة النفسية ملحة ، إذ عن طريقها تستطيع أن تعامل هؤلاء المرضى بشكل يعمل على التخفيف مما يعانونه من اضطرابات إن لم يكن على الشفاء منها . والمهم أن تبصير الممرضات بمبادئ الصحة النفسية يساعدهن على أن يقمن علاقتهن بالمرضى بشكل إيجابى يؤدى إلى ثقتهم فيهن وتعاونهم معهن . وقد ذكر الدكتور مييننجر أن جميع المستشفيات الأمريكية فى الوقت الحاضر تعنى بتدريس مقررات فى الطب النفسى والطب العقلى لمدة ثلاثة شهور لهيئة التمريض بها .

(د) التربية الصحية : يهتم المشتغلون بالتربية الصحية بالعناية بالفرد من جميع النواحى التى تتضمن نموه : تغذيته – صحته الجسمية – حياته الاجتماعية

والعائلية – الأمراض التى يتعرض لها – وكذلك الجوانب النفسية من حياته . وهنا تبدو أهمية الصحة النفسية التى يمكن العمل على تدعيمها للأفراد عن طريق التربية يجب نشرها بين أفراد المجتمع فى مختلف مجالات الحياة كالمدارس والمصانع والمؤسسات .

ويمكن أن يقوم بنشر الوعى بالتربية الصحية فى النواحى السابقة أناس يتخصصون فى الوسائل المختلفة التى تساعد الناس على حل مشكلاتهم الخاصة وتبصيرهم بمبادىء الصحة العامة ، وبذلك يستطيع أفراد المجتمع أن يتجنبوا الأمراض ، الأمر الذى يترتب عليه حسن التكيف الناتج عن الصحة النفسية والجسمية السليمة .

ولقد رأى المؤتمر أن واجب الدولة لم يعد بعد مقصوراً على العناية بوقاية الفرد ، وعلاجه من الناحية البدنية ، بل أصبح يشمل العنايه به من الناحية النفسية والعقلية . ولا تقف مهمة الدولة فى هذا على العناية بما اصطلح على تسميته بالمرض النفسى والعقلى ، إذ ليس هذا سوى الوجه الأخير من سلسلة العمليات النفسية التى يمكن فى كثير من الحالات أن نتقيها قبل أن تستفحل ، بل يوجد بجانب ذلك أمور كثيرة تشتمل عليها العناية بالتربية الصحية وصحة الإنسان العامة ، ومن أهمها : العناية بالفرد ككائن اجتماعى ، والعناية بالمظهر الثقافى للفرد ، والكشف عن أثر المجتمع ، والضغوط النفسية على بناء شخصية الفرد، وما يترتب على ذلك من ضرورة رعاية الأم السليمة للطفل . أضف إلى ذلك دراسة بعض المشكلات الكبرى مثل : إدمان الخمر والمخدرات ، وكثرة الطلاق ، والتعطل عن العمل ، وهى مشكلات تؤدى بلا شك إلى سوء صحة الفرد النفسية والجسمية . وقد انتهى المؤتمر نتيجة لذلك إلى المناداة بنشر التربية الصحية ، والإكثار من المربين الصحيين الذين ينشرون مبادئها فى المدارس ، وبين الأسر ، وفى المؤسسات الاجتماعية والمصانع ، وبين أفراد المجتمع بصفة عامة ولأجل أن يقوم هؤلاء المربونه بواجبهم يجب أن يزودوا بالثقافة والإعداد الذى يؤهلهم للقيام بوظيفتهم . ومن أهم نواحى ذلك دراسة التربية ، وعلم النفس ، وعلم الاجتماع ، والصحة النفسية ، والصحة العامة .

(هـ) القانون : ناقش المؤتمر علاقة الصحة النفسية بالقانون . وأكد المؤتمرون حاجة العاملين في ميدان القانون إلى فهم مبادىء الصحة النفسية . فالقانون يهدف إلى تطبيق الجزاءات المختلفة على الذين يرتكبون الأعمال الإجرامية لكى يمنعهم من معاودة ارتكابها ولكى يستطيع أن يصل بالمجتمع إلى حال أفضل مما هو عليه .

غير أن رجل القانون لا يستطيع أن يحقق هذا الهدف إلا إذا كان على علم وخبرة بالدوافع التى قد تدفع الفرد إلى الانحراف ، وبذلك يتيسر له أن يطبق من الجزاءات ما يستأصل هذه الدوافع أساساً . كذلك يستطيع – إذا كان على علم بمبادىء الصحة النفسية – أن يختار من العقوبات ما يساعد على تعديل السلوك وإعادة بناء الشخصية بناءاً سليما وأن يستبعد ما يؤدى إلى تدميرها . وهكذا نجد أن رجل القانون – لكى يستطيع أداء مهمته على خير وجه ، ولكى يحقق أهدافه – يجب عليه أن يتعمق فى دراسة دوافع السلوك وهذا هو الذى دعا المؤتمر إلى المناداة بضرورة تدريس الصحة النفسية لطلاب القانون .

الصحة النفسية فى المدرسة

وظيفة المدرسة فى تكوين شخصية التلميذ :

إن المنزل دون شك هو المكان الأول الذى يعمل على تكوين شخصية الطفل وتوجيهها وجهة متكاملة ، ألا أنه بجانب المنزل توجد وحدات اجتماعية أخرى تقوم بدور هام فى هذا السبيل ، ومن بين هذه الوحدات (المدرسة) ؟

وقد كانت النظرة إلى المدرسة حتى عهد قريب على أنها مكان للدراسة ، وتلقين المعلومات ، وعرض المشكلات الخاصة بالمنهج ، والبحث عن أنجح الوسائل لنقل المواد الدراسية المختلفة من عقول المدرسين إلى الأطفال . تلك كانت وظيفة المدرسة التقليدية ، أما رسالة المدرسة التقدمية فتختلف اختلافاً كبيراً عن رسالة المدرسة التقليدية ، فرسالة المدرسة التقدمية ليست قاصرة على تعليم الطفل عن طريق تلقينه بعض المعلومات ، بل لها رسالة أخرى لا تقل أهمية عن الرسالة السابقة ، وهى العمل على تربية الطفل ، وتكوين شخصيته من جميع نواحيه . فالمدرس الناجح فى الوقت الحاضر لا يقصر همه على تزويد التلميذ بالمعارف والمعلومات ، بل يعد نفسه مسئولا كل المسئولية على أن يحقق لتلميذه القدرة على حسن التوافق الاجتماعى والانفعالى . بالإضافة إلى عنايته بجانب التحصيل العلمى الأكاديمى .

دراسة الطفل إذن ، والوقوف على جوانب شخصيته المختلفة ، ينبغى أن يكون لها الأولوية على التعليم والتثقيف بصورتهما الرسمية التقليدية . على أن هناك من المدرسين من يؤمن بهذا إيماناً ظاهرياً دون أن يأخذ بالأسباب العملية المؤدية إلى تنفيذ هذه العقيدة وتحقيقها ، وهم لا يقرون أن يختزلوا من الأوقات المخصصة لتدريس القراءة والحساب والتاريخ جانباً يخصصونه لدراسة حاجات التلاميذ البدنية والنفسية والاجتماعية . ولكن الحقيقة أن ما يبذله المدرس فى الوقوف على نفسيه تلاميذه ، وفى مساعداتهم على أن يحسنوا التوافق مع بيئتهم المادية والاجتماعية ، لا يذهب هباء ، بل إن المدرس حين يعين تلاميذه وتلميذاته على أن يقوموا بحل مشكلاتهم الشخصية إنما يعينهم فى نفس الوقت على أن يحرزوا قدراً أكبر من النجاح والتوفيق فى تعلم المواد الدراسية بجهد أقل . ولعله من الحقائق الثابتة التى لا تحتاج إلى زيادة تأكيد ، أن كل نوع من أنواع سوء التوافق يصاب به الطفل فى مطلع حياته ، لابد أن يستفحل أمره ويعظم خطره فى مستقبل حياته . كما أنه لا مراء فى أن الهدف الأول للمدرس هو أن يخلق من تلاميذه مواطنين صالحين ، لا تشوبهم شائبة من سوء التوافق أياً كان نوعه . ولا نظن أننا نفترق بهذه الدعوة عن أبناء المدرسة القديمة من المعلمين إلا فى المنهج الذى نتبعه ، والخطة التى نسلكها ، وهم يرون أن أمثل طريقة لتحقيق هذا الهدف وتلكم الغاية هى أن يركزوا جهودهم على تزويد تلاميذهم بالمعارف والمواد الدراسية . أما نحن فندعو إلى بناء شخصية الطفل بأكملها بما فى ذلك الجانب المعرفى الدراسى .

إن من اليسير على المدرس أن يعرف أن تلميذه (سمير) قد لا يتورع عن السرقة ، وأن تلميذه (صلاح) يميل إلى العنف والخشونة فى تصرفاته ، أو أن تلميذته (فاطمة) كثيراً ما تصاب بنوبات الغيظ والغضب ، فهى تلقى بنفسها على الأرض لأتفه الأسباب ، ولا تفتأ تصرخ وتبكى ، وترفس بقدميها ، وتشد شعرها . ولكنه قد لايكون من اليسير عليه أن يعلم الأسباب التى تؤدى بكل هؤلاء إلى أن تبدو عليهم مثل هذه الألوان من الانحرافات النفسية .

والمدرس الذى لاخلاق له قد لا يتردد فى أن يذيع بين المدرسين والهيئة العاملة فى المدرسة إن السرقة التى يعمد إليها (سمير) إنما ترجع إلى أن والديه

لا تتوفر لهما الأخلاق الطيبة التى لا غنى عن التحلى بها لكل من يروم تنشئة أولاده تنشئة طيبة ، فالأب مدمن على تعاطى الخمور مثلا ، والأم قد هجرت بيتها ولم تعد ترى أبناءها إلا لماماً .

نقول إن المدرس الذى لم يحسن إعداده لمهنته قد لا يتورع عن هذا . أما المدرس الذى يشعر بمسؤليته ، فإنه يجعل همه دراسة الاضطرابات الانفعالية المختلفة ومعرفة مظاهرها وأعراضها المتعددة حتى يمكنه أن يكتشف هذه الأعراض وهى لا تزال فى بداية الظهور .

ومعلوم أن أكثر مدارسنا المصرية لا يتيسر لها أن تبعث بالمشكلين من تلاميذها إلى عيادة نفسية ، يجد فيها التلميذ من أطباء الأمراض العقلية والمتخصصين النفسيين ، والمختصصين فى الخدمة الاجتماعية ، من يعينه على الخلاص من مشكلته ، ومن هنا تتبين فداحة المسئولية الملقاة على عاتق المدرس المصرى الذى نعتقد نحن أنه لابد له من أن يتزود بقدر ولو ضئيل من المعرفة بالصحة النفسية ، خصوصاً إذا تذكرنا أن مجتمعنا فى أوضاعه الاقتصادية والاجتماعية والثقافية الراهنة يعمل على ظهور كثير من مشكلات النشء النفسية ، وأن أبناءنا الذين لا يجدون فى أسرتهم من يحسن فهمهم ، ولا يحسن معاملتهم ، لن تتوفر لهم حسن المعاملة وحسن الفهم ومعالجة مشاكلهم إلا من جانب المدرس المستنير .

مجال تطبيق الصحة النفسية فى المدرسة :

للصحة النفسية مجالات عدة فى دور العلم ، تتضمن المدرسة وفلسفتها وإدارتها ومناهجها ومدرسيها ، والعلاقات الإنسانية بها . كما تتضمن توجيه الآباء وإرشادهم والعناية بالأطفال المشكلين ... إلخ .

وفيما يلى نوضح ارتباط كل من هذه الميادين المختلفة لموضوع الصحة النفسية فى المدرسة :

أولا : اكتساب التلاميذ الاتجاهات والعادات الصحيحة :

للمدرسة وظيفة هامة ، هى العمل على تكوين اتجاهات مرغوب فيها وإنماء

هذه الاتجاهات ، وهذه الاتجاهات عندما تتكون تصبح دوافع تساعد على بناء شخصيات التلاميذ . ومن أهم الاتجاهات التى يجب على المدرسة اكتسابها للتلاميذ ما يلى :

(أ) اتجاهات نحو المدرسة .

(ب) اتجاهات نحو العمل .

(جـ) اتجاهات نحو قضاء وقت الفراغ (اللعب والتسلية) .

(د) اتجاهات نحو الأشخاص .

(أ) اتجاهات نحو المدرسة :

يشعر الطفل الصغير قبل التحاقه بالمدرسة بالشوق الزائد إليها ، والطفل عادة يحلم بهذا اليوم الذى يدخل فيه المدرسة ، وحتى لا ينطفىء هذا الشوق يجب أن تعمل المدرسة من جانبها على أن يكون التلميذ مواظباً نحو مدرسته ، هذا عامل مهم يساعد التلميذ على حسن الملاءمة ، والتكيف مع ظروف الحياة العادية فيشعر بالكفاية والسعادة .

كيف يتحقق ذلك ؟ يمكن تحقيق ذلك بالوسائل الآتية :

١ – أن تكون معاملة المشرفين على تربية الطفل فيها عطف وحنان ، فالرهبة والتهديد يؤديان إلى شعور التلميذ بعدم الأمن الداخلى ، ذلك أن الحاجة إلى الحنو وثيقة الاتصال بالحاجة إلى الانتماء . وتشبع هذه الحاجة عندما يكون فى مجموعة الأصدقاء والرفاق .

وإشباع هاتين الحاجتين مجتمعتين ، يمكن أن يعد أساساً للشعور بالأمن . إن التلميذ الآمن يشعر بالرضا والهدوء ، يحب الناس ، ويأنس لهم ، ويريد لهم الخير .

وجملة القول أنه يتصرف بطريقة طبيعية تلقائية . ونستطيع أن نقارن هذه الصورة بصورة التلميذ غير الآمن . فالطفل غير الآمن يبدو لنا كأنه فى البحر أو الطائرة ، فهو فزع وقلق ، يخاف فى كل وقت أن تقع له كارثة . والطفل غير الآمن يتعذر عليه بسبب هذه المشاعر أن يكوّن عواطف نحو مدرسته .

٢ - ومن الأمور الأخرى التى لا تجعل التلميذ يكوّن اتجاهات طيبة نحو مدرسته ، كثرة القوانين واللوائح والنظم المدرسية . وهنا يجدر بالمدرسة تفهيم التلاميذ أن هذه القوانين موضوعة لحماية التلميذ ، وحماية زملائه . ولا شك أن هذه بداية لأن تكون فى التلاميذ عندما يتقدم بهم السن اتجاهات صحية نحو أمتهم وحكومتهم .

٣ - وأحب أن أشير كذلك إلى أنه يمكن أن تتكون الاتجاهات نحو المدرسة عن طريق المظهر العام لمبانى المدرسة وتنسيق الملاعب وملبس المدرسين ، وكذلك عن طريق الزينات واللوحات التى توضع فى المدرسة .

(ب) اتجاهات نحو العمل :

من المبادىء المسلم بها لتكوين ميل فى التلميذ نحو العمل الذى يقوم به أن تجعله يشعر بالنجاح وهو يقوم بذلك العمل ، ولعلنا نذكر بهذه المناسبة قانون الأثر لـ (ثورنديك) وهو أحد قوانين التعلم . ويقول ثورنديك : إن النجاح فى تأدية عمل من الأعمال يجعل المتعلم يشعر بالراحة والطمأنينة والارتياح ، بينما الفشل يشعر الفرد بالضيق والتبرم من تأدية العمل .

وتطبيقاً لهذا المبدأ التربوى يجب أن تعطى المدرسة للتلميذ الفرصة لإشباع الحاجة إلى النجاح . فالطفل يميل إلى النجاح ويتطلع له ، والنجاح هو الذى يجعله يثق بنفسه ويشعر بالأمن ويقوم بمحاولات أخرى لتحسين سلوكه .

وبناء على ذلك لا يجوز وضع التلميذ فى مجال يتكرر شعوره بفشل محاولاته فيه . ولا يجوز أن نحفز التلميذ للوصول إلى مستوى بعيد منه بحيث يتكرر فشله فى محاولة الوصول إلى هذا المستوى .

إن إشباع الحاجة إلى النجاح يجعله يشعر بالكفاية ، ومعنى الشعور بالكفاية هو أن المرء يحسب نفسه شخصاً جديراً بالاحترام ، فهو يثق بنفسه ويقدر نفسه . وضد هذه الحالة يسمى الشعور بالنقص أو عدم الكفاية ، وهو قلة الشعور بالقيمة الشخصية أو انحطاط تقدير الذات . فالفشل الطويل أو المتكرر قد يدمر تقدير المرء لذاته حتى يعد نفسه غير جدير بالحب والتقدير ، غير أن التلميذ الذى يشعر بالكفاية بسبب ما تحقق له من نجاح وتقدير يكوّن

عواطف قوية نحو مدرسته – من جهة – كما أن هذا الاتجاه يساعد على بناء شخصيته فى مستقبل حياته – من جهة أخرى .

وأحب أن أشير إلى النجاح لأجل أن يكون وسيلة فعالة فى بناء شخصية التلاميذ يجب ألا يقتصر على المواد المدرسية والتحصيل المدرسى والنجاح فى الامتحانات ، بل يجب أن يمتد إلى النواحى التالية :

١ – الألعاب الرياضية .
٢ – العلاقات الاجتماعية (الشهرة – تكوين صداقات) .
٣ – القيادة والزعامة .
٤ – إبراز المواهب فى الهوايات .
٥ – النشاط الخارج عن المنهج مثل : المناظرات ، والمحاضرات ، والتمثيل .
٦ – المظهر العام والنظافة .
٧ – المواظبة على الحضور للمدرسة .

تلك هى النظرة التى يجب أن تواجهنا فى تعليم النشء ، أن نخلق للتلميذ أكثر من مجال لنيسر له أمر إشباع الحاجة إلى النجاح ، ويجب ألا يخفى عليكم المبدأ السيكلوجى العام الذى يقول : إن النجاح يؤدى إلى النجاح .

(جـ) اتجاهات نحو اللعب والتسلية والترفيه :

الطفل فى حاجة إلى التغيير فى حياته اليومية المدرسية ، وهو فى حاجة إلى أن يعفى من العمل العقلى المجهد ويشترك فى أوجه مختلفة من النشاط تجلب إلى نفسه الراحة وإلى عقله نوعاً من الراحة الذهنية .

ومن ثم وجب على المدرسة أن تكثر من فترات الراحة ، وعلى ألا تكون هذه الفترات قصيرة بشكل لا يحقق الغرض السابق ، أو طويلة فتسبب تعب التلاميذ . ويحسن أن تكون هذه الفترات مجالا لأن يلعب التلاميذ فيها لعباً منظماً ... صحيحاً .

ومن الخطأ أن تحرم التلاميذ من اللعب والتسلية فى فترات الراحة كعقاب لهم بسبب فشلهم فى عملهم المدرسى ، لأن هذا الأسلوب من أساليب العقاب قد يؤدى بالطفل إلى كراهية العمل نفسه ، طالما أن العمل وفشله فيه هو الذى حرمه من المتع التى يحصل عليها فى فترات الراحة .

إن من واجب المدرسة أن تكوّن فى التلاميذ اتجاهات مرغوبة نحو العمل وأخرى نحو اللعب والتسلية ، ومن واجب المدرسة أن تفهم الطفل أن العمل واللعب مظهران عامان من نشاط التلميذ ، ولكل منهما وقته ومجاله ، وأن الشخص لا ينجح فى الحياة دون أن يكوّن اتجاهات صالحة نحو العمل واللعب .

(د) اتجاهات نحو الناس (الأشخاص) :

الطفل قبل التحاقه بالمدرسة (قبل سن ٦ سنوات) يكون أنانياً ، محباً لذاته ، أصدقاؤه محدودون ، ودائرته الاجتماعية محدودة ، وعلاقته بالكبار لا تتعدى والديه .

وعند التحاقه بالمدرسة يتغير الحال ، فنجد الطفل العادى يميل إلى أن يوسع محيطه الاجتماعى ، ونجده يغتبط من وجوده مع رفاق جدد لم يرهم من قبل . إلا أنه يحدث فى بعض الظروف نتيجة لخبرات الطفل فى سن ما قبل المدرسة ، أن يشعر عند التحاقه بالمدرسة بالخوف والتردد فى تكوين علاقات اجتماعية .

إن واجب المدرسة (الابتدائية) أن تعمل على تكوين اتجاهات نحو التعاون ، والكرم والشفقة ، واحترام ملكية الغير ، والمحافظة على هذه الملكية ، والشعور بالأمن وسط الجماعة ، ولا تستطيع المدرسة تكوين هذه الاتجاهات إذا كان المشرفون على تربية التلاميذ يعاملونهم معاملة خالية من العطف والتسامح ، أو معاملة قائمة على السخرية والتحقير ، أو أنهم لا يقومون من جانبهم بمشاركة التلاميذ مشاركة وجدانية عندما يكونون فى مآزق أو عندما تلم بهم نازلة . كذلك محاباة المدرسين أو المشرفين على المدرسة لفئة من التلاميذ دون غيرهم من شأنها ألا تساعد على تكوين اتجاهات اجتماعية سليمة بين التلاميذ .

فواجب المدرسة أن تعمل على أن يشعر كل تلميذ فيها بأنه يعامل معاملة فيها ود وإنصاف ، لأن هذا الأسلوب الذى يعامل به ، يوحى إليه أنه الأسلوب الذى يجب أن يتبعه عند معاملة غيره .

وفى حالة المدارس المشتركة فى بيئتنا ليس من الصعب تشجيع البنات والبنين على اللعب سوياً ، والعمل فى المشروعات سوياً ، لا خوف من ذلك مطلقاً ، وفى رأيى أن الاختلاط المبكر يساعد على تكوين علاقات حسنة نحو الجنس ، كما يؤدى إلى تغيير فكرة الرجل نحو المرأة .

ثانياً : الصحة النفسية والمنهج :

نعدد فيما يلى بعض المبادىء والقواعد العامة التى ينبغى مراعاتها عند وضع المناهج حتى يتحقق جو من الصحة النفسية للتلاميذ .

١ – ينبغى عند وضع المنهج ألا يكون عبارة عن مقتطفات صغيرة من عدد كبير من المواد الدراسية . فهذا النوع من المناهج يهتم بالجانب المعرفى ، إلا أنه يكون بعيداً كل البعد عن مواقف الحياة الطبيعية ؛ إن حدوث انتقال أثر التعليم يتطلب وجود أوجه شبه بين المواقف التعليمية فى المدرسة ، ومواقف الحياة الطبيعية ، وأن شخصية التلميذ يتطلب نموها تقديم جرعات متزنة من العناصر المختلفة المتكاملة التى تتكون منها الخبرات ، وبعبارة أخرى تتطلب منهج خبرة . والنتيجة التى نتوقعها من مثل هذا الصنف من المناهج هى حسن تكيف التلاميذ مع مواقف الحياة الطبيعية عندما يحدث أثر التعليم ، ولا يخفى ما لهذا التكيف من أهمية من وجهة نظر الصحة النفسية .

٢ – وأقرب المناهج (من حيث الصيغة) انسجاماً ليسكلوجية التلاميذ هو منهج المحاور ، فهذا النوع من المناهج يساعد التلاميذ على أن يدركوا الموقف التعليمى بكلياته ، فإذا كان هذا صحيحاً تكون النتيجة أن التلميذ يرتاح إلى مثل هذه التدريبات ، ويتجلى هذا الارتياح فى محافظته على النظام ، وفى الارتياح فى الفصل ، وفى تقبله توجيهات المدرس ، وفى سماعه المناقشات ، فإذا ارتاح التلميذ إلى كل هذا كان نجاحه أكثر تحقيقاً ، وكان أكثر قدرة على مواجهة مواقف جديدة بطمأنينة أزيد ، وبالتالى إلى استمرار النمو .

٣ – وثمة شرط مهم لتحقيق الصحة النفسية عن طريق المناهج ، وهو سماحة الجو الاجتماعى فى المدرسة ، سواء فى العمل داخل الفصل أو خارج الفصل . والذى يفيدنا فى هذه النقطة هو توافر السماحة بين أفراد المدرسة جميعاً خارج الفصل . وهذا يمكن أن يحدث فى مناسبات مختلفة ، سواء فى الفسح أو فى أثناء النشاط المدرسى خارج حجَرة الدراسة . إن لهذا النوع من المناهج أهمية خاصة ؛ إذ أنه مجال لتنظيم خبرات التلاميذ فى نواحى العلاقات الاجتماعية والهوايات . وهذه المناهج – بالإضافة إلى ما سبق – تكون عوناً كبيراً على بناء

شخصيات التلاميذ فى مجالات من النشاط الجمعى والفردى ، كما أنها تعودهم على تحمل المسئوليات والمشاركة الوجدانية والتعاون ، وهذه كلها صفات تعدهم للحياة الصحية السليمة .

٤ - كذلك ينبغى ألا يقتصر المنهج على الخبرات المدرسية التى نستطيع القيام بها داخل جدران المدرسة ، بل يجب أن تتضمن المناهج أموراً تخرج بالتلاميذ إلى البيئة ، حيث توجد أنواع النشاط الاجتماعى والاقتصادى المختلفة .

وينبغى ألا يفهم أن ربط المدرسة بالمجتمع قاصر على فهم هذا المجتمع ، إنما المسألة أكثر من هذا اتساعاً ، بمعنى أن الغرض هو فهم المجتمع والارتباط به عاطفياً والعمل الجدى على النهوض به . وبعبارة أخرى ، هذا البرنامج يجعل التلميذ أكثر حيوية وأكثر توافقاً مع المجتمع الذى يعيش فيه .

إن سبل ربط المنهج بالبيئة الخارجية كثيرة ؛ وهى تشمل دعوة أولياء أمور التلاميذ إلى المدرسة ، وتكوين جمعيات الآباء والمدرسين وعمل معسكرات وتكوين لجان استشارية والدراسة على الطبيعة ... إلخ ، وفى هذا كله تحقيق لمبدأ تنسيق الجهود التى تبذل فى تربية التلاميذ وتنسيق المجالات التى يتربى فيها التلميذ . ويترتب على هذا أن احتمالات الصراع وتناقض السلوك تكون أقل وبالتالى يترتب على ذلك تناسق معاملة التلميذ ومن ثم حسن صحته النفسية .

٥ - قد يكون من الخير أن نلزم التلاميذ بدراسة عدد قليل من المواد الإجبارية . أما أن تفرض المدرسة على تلاميذها جميع مواد المنهج بطريقة إجبارية فذلك يتنافى مع الحقيقة التى تقول : إن كل تلميذ لا يحرز نجاحاً فى الميدان المدرسى ، إلا إذا عمل على تنمية فرديته ، وتجنب أن يكيف نموه ويطبعه على غرار مستوى جامد غير مرن . فالتعليم المثمر والتربية الصالحة لا تتحقق إلا إذا انفسح مجال الاختيار بين المواد الدراسية وتوفرت المرونة فى طرق التدريس ، ووجد المدرس الصالح . ومن المعلوم أنه ليس هناك أسلوب واحد من أساليب التعليم يكون صالحاً بالنسبة لجميع الطلاب أو أنواع المشكلات الدراسية .

إن من أهم واجبات المعنيين بالصحة النفسية فى المدرسة تحقيق أكبر قدر

ممكن من التوافق والملاءمة بين التلميذ والسلطات التربوية المشرفة عليه . وعليهم أن يدرسوا ما تقوم هذه السلطات بتدريسه ثم تختار من المتقدمين أقدرهم على الاستفادة من هذه الدراسات وعلى اجتيازهم بنجاح ، عليهم كذلك أن يساعدوا الطالب فى أن يحرز من الأهداف الدراسية بمقدار ما يتناسب وإمكانياته . ولو أن طالباً لم يختر لنفسه المسلك الدراسى المناسب وجعل يتعثر فى طريقه لكان هذا دليلا على أن واحداً من المسئولين قصر فى عمله . ومن الظلم أن تلوم التلميذ وتتهمه بأنه لم يحسن الاختيار ، إذ أنه عاجز على أن يتعرف على قدراته الخاصة وعلى القدرات التى تتطلبها طبيعة الدراسات المختلفة التى تشتمل عليها .

ثالثاً : توجيه وإرشاد الآباء :

كلما كانت العلاقة بين الآباء والأبناء سوية ساعد ذلك على بناء شخصيتهم وتمتعهم بصحة نفسية جيدة . ومما لاشك فيه أنه عندما يصبح الوالدان أكثر توافقاً وتكيفاً وأقل انفعالية فإن الطفل ذاته يظهر تحسناً ، فتختفى مظاهر السلوك غير المرغوب فيه وتخف حدة التوترات النفسية التى يتعرض لها .

وهكذا نرى أن من واجب السلطات التعليمية ، بما فى ذلك المدرسة ، أن تعمل على تغيير اتجاهات الوالدين نحو الأبناء ، وذلك عن طريق إرشاد الآباء وتوجيههم .

إن عملية الإرشاد النفسى للآباء تهدف إلى تزويدهم بالوسائل البنائية النافعة فى تنشئة الطفل تنشئة سليمة ، وإلى تجنبهم الخبرات السيئة فى التنشئة .

ومدى استفادة الآباء من عملية الإرشاد النفسي والتربوى فى المدرسة يتوقف على مدى التكيف عندهم ، ومعنى ذلك أن الأب الذى يتمتع بتوافق انفعالى يستفيد من عملية الإرشاد أكثر من ذلك الأب الذى أصابه سوء التكيف إلى درجة كبيرة بسبب ما يعانيه من اتجاهات عصابية .

ومن وسائل إرشادات الآباء ، وتوجيههم فى المدرسة ما يلى :

١ – إلقاء محاضرات فى علم نفس الطفل ، وفى كيفية رعاية الأطفال وفى الصحة النفسية .

٢ – طبع مطبوعات عديدة تتناول إرشاد الآباء فى معاملة أبنائهم .

٣ – استعمال الراديو كوسيلة لتوجيه الآباء .

٤ – عقد المؤتمرات المدرسية ، وتنظيم الندوات التى يشترك فيها الآباء والمدرسون والاختصاصيون ، من خارج المدرسة .

٥ – السماح للآباء بالاشتراك فى أوجه النشاط المدرسى المختلفة ، وفى حضور بعض الدروس ، ليقفوا على الطريقة المثلى فى معاملة الأبناء .

٦ – وبالإضافة إلى ذلك . فهنالك الإرشاد الفردى للآباء ، وهو يساعدهم على حل مشكلاتهم الشخصية . فهذه الجلسات الفردية تعين الآباء الذين يعانون من صعوبات بسيطة فى التكيف . فقد ثبت بالتجربة أن هؤلاء الآباء لا يستفيدون من الإرشاد النفسى ما لم تحل صراعاتهم ومشكلاتهم الانفعالية .

* * *

الفصل السابع

التربية والصحة النفسية



نقطة التلاقى بين التربية والصحة النفسية

« إن التفرقة بينهما ، إنما هى تفرقة لا تعتمد على أصول علمية واضحة . إن التفرقة بين الصحة النفسية والتربية ، فى نظر الكثير من العلماء فى الوقت الحاضر ، إنما هى تفرقة فى الأسماء لا فى المسميات ، تفرقة فى الوسائل لا فى الغايات . أو ليس الهدف الأخير والأسمى للتربية ، فى عبارة موجزة مركزة ، إعداد المرء للحياة ؟ وما هدف الصحة النفسية إذن ، إن كان لها هدف آخر غير ذلك ؟ معاونة المرء على أن يعيش حياته ، يأخذ من الحياة خير ما فيها ، ويعطيها خير ما عنده ، ويهنأ بالأخذ كما يهنأ بالإعطاء » [1] .

ومن هنا يحسن بنا أن نشرح بشىء من التفصيل أهداف التربية وأهداف الصحة النفسية .

أهداف التربية :

إن التربية ككل العمليات التى تكفل بقاء الحياة ، هى عملية توافق أو تكيف .

ومن هنا يلزم أولا وقبل كل شىء إحكام الوسائل التى يستطيع بها الفرد أن يتوافق على أفضل أسلوب ممكن ، وتبعاً لإمكانياته مع البيئة التى يعيش فيها .

فالتربية حسب ذلك المفهوم ، عبارة عن عملية تفاعل بين الفرد وبيئته الاجتماعية ، وذلك لتحقيق التوافق أو التكيف بين الكائن الصغير والقيم والاتجاهات التى تفرضها البيئة تبعاً لدرجة التطور المادى والروحى .

هذا هو هدف التربية القريب ، والذى لا يتجاوز تأثيره دائرة شخصية أما أهداف التربية البعيدة فترمى إلى تعميم خبرات الطفل ومساعدته دائماً

---

(١) من حديث ألقاه الدكتور صبرى جرجس فى رابطة التربية الحديثة ، أبريل سنة ١٩٦٠ .

على توسيع آفاقه الاجتماعية والخلقية والعقلية والمادية : من الأسرة إلى المدرسة ، إلى المجتمع المحلى ، ومن الوطن القومى إلى المجتمع العالمى ، ذلك أن الكثير من حالات القلق السائدة اليوم ، إنما هى حالات عالمية ، ولا قبل لأحد منا أن يعيش بمعزل عما يجرى وراء حدود بلاده .

الهدف الأسمى للتربية :

إن الهدف الأسمى والهدف البعيد للتربية ، هو مساعدة الشخصية الإنسانية على أن تنمو نمواً انفعالياً واجتماعياً سليما ، يحررها من التحرر من التحامل والكراهية والحقد والضغينة ، وهو شرط أساسى لتحقيق السلام والتفاهم العالمى .

إن الهدف الأسمى للتربية ، فى هذا الوقت الذى يعيش فيه الناس على بركان من البارود ، يجب أن يتضمن الأغراض التالية :

- احترام حقوق الإنسان .
- الاعتراف بالمساواة بين جميع الناس والأجناس والشعوب .
- احترام العدالة والاستقلال لأى بلد من البلدان .

التربية والتفهم العالمى :

إن الأساس الذى لا سبيل بدونه إلى إقامة مجتمع يتمتع بالأمن والطمأنينة والسلام ، يكون أولا وأخيراً ، عن طريق التربية من أجل تفاهم وتعاون عالمى .

وفى اعتقاد أحد كبار المفكرين الأجانب – الدكتور و . د . وول [١] : « إن السلام والتفاهم العالمى لا يقومان على أساس من حسن النية بدون قوة محركة » . ورغبة منا فى إيضاح هذه العبارة ، أستطيع القول ، بأن هذه القوة

(١) الدكتور و . د وول هو الذى قام بتنظيم أعمال مؤتمر التربية والصحة النفسية الذى عقدته منظمة اليونسكو فى باريس عام ١٩٥٢ .

المحركة التى يتحدث عنها الدكتور (وول) تتكون من مجموعة الاتجاهات الجوهرية المتأصلة فى صميم الشخصية ، والتى تعمل التربية – بمفهومها الشامل – على تكوينها فى نفوس الأطفال خلال سنوات حياتهم الأولى .

وإذا نجحت التربية فى تكوين هذه الاتجاهات ، ومن أهمها احترام القيمة الذاتية للشخصية الإنسانية ، أصبحت هذه الاتجاهات قوة محركة ، أى دافعاً ذاتياً ، يدفع الإنسان فى إطار المفاهيم التى يقرها الحق والسلام العادل .

إن فهمنا للتربية على هذا النحو ، يجعلها أداة طيبة ، ووسيلة خيرة ، من أدوات الصحة النفسية ، التى تهدف إلى سعادة الكائن البشرى ، وتزوده بالوسائل والإمكانيات التى تجعله قادراً على العمل والإنتاج والأخذ والعطاء وضبط النفس والسيطرة عليها ، وأن يأخذ دون أن ينهب ، وأن يؤدى واجبه دون أن ينسى حقوقه ، وأن يكون شاعراً بالطمأنينة ، متواضعاً ، حساساً ، متسامحاً ، باراً بأسرته ، مخلصاً للجماعة التى ينتمى إليها ، وللدولة التى يعيش فى كنفها ، مخلصاً للمجتمع العالمى إخلاصه لأمته [1] .

الهدف المزدوج للتربية :

تبدأ عملية التربية منذ ميلاد الطفل ؛ ومنذ ذلك الوقت تأخذ الأسرة بالاهتمام به والعناية بتنشئته ، وإشباع مطالب النمو الأساسية لديه ، خلال السنوات التكوينية من حياته ؛ ثم تشارك المدرسة بعد ذلك فى التوجيه والتكوين ، حيث تقوم بتزويد التلاميذ بالخبرات التى تجعل من التربية عملية حياة ، أى أنها تكون عملية تفاعل مبتادل بين الفرد وبين البيئة الطبيعية والاجتماعية ، وبذلك تزداد خبراته وتجاربه خصوبة .

الطفل هدف التربية الأول :

إن هذا الهدف المزدوج للتربية ينظر ، أولا ، إلى الطفل على أنه كائن له شخصيته وخواصه ومميزاته ومطالبه ، هذا الهدف يتفق مع ما يعتقده الفيلسوف

---

(١) ارجع لكتاب الدكتور جمال صقر « اتجاهات فى التربية والتعليم » ص ٢٢ .

المربى (جان جاك روسو) من أن الطفل « كائن مستقل » على الأقل من الناحية الوظيفية ، ومنذ أن كشف (روسو) عن هذه الحقيقة ، بدأ المربون يدركون بأنه وإن كان من الضرورى تربية الطفل وإعداده للمستقبل ، فإنه من المفيد كذلك تربيته لذاته ، أى معاملته على أنه طفل له طبيعته وله حقوق الطفولة التى هى أولى مراحل النمو المتداخلة بعضها فى بعض [(١)] .

التربية والخبرة :

أما الهدف الثانى للتربية ، فيتحقق عن طريق الخبرة التى يتزود بها التلاميذ فى المدرسة ، المهم أن تكون هذه الخبرات من النوع الذى لا يكون غريباً عن مواقف الحياة ، وإلا أصبحت من النوع البغيض الذى يدعو التلميذ لأن يفقد الصبر على التعلم . إن التربية التقدمية تؤكد ضرورة الخبرة ، ولكل خبرة مظهران : فهناك أولا مظهرها المباشر من حيث ملاءمتها للشخص أو عدم ملاءمتها له ، ثم هناك تأثيرها فيما يأتى بعدها من خبرات . إن من القضايا المسلم بها ، سلامة المبدأ الذى يقول بأن التربية لكى تحقق غاياتها للفرد وللمجتمع ، ينبغى أن تؤسس على الخبرة التى هى دائماً خبرة الحياة الواقعية للفرد [(٢)] .

إن هذا الهدف المزدوج للتربية ، يؤمن بالطفل باعتباره ، كائناً مستقلا ، له شخصيته وذاتيته ، كما يؤمن بأهمية الخبرات التى يتزود بها ، وضرورة فاعلية هذه الخبرات وصلتها الوثيقة بحاضر الطفل ، حتى تصبح التربية عملية إنماء وتشكيل شامل لشخصيته خلال المراحل المختلفة المتتابعة لدورة النمو ...

ما هو هدف الصحة النفسية :

إن الهدف الإيجابى للصحة النفسية يرتبط بقدرة الفرد على التوافق مع

---

(١) من محاضرة ألقاها الدكتور عبد العزيز القوصى فى المؤتمر الدولى الخامس للصحة النفسية ١٩٥٤ (بالإنجليزية) .

(٢) الخبرة والتربية - جون ديوى .
ترجمة الدكتور محمد رفعت رمضان والدكتور نجيب اسكندر ص ١١٣

نفسه ومع المجتمع الذى يعيش فيه ، وهذا يؤدى به إلى التمتع بحياة خالية من الاضطرابات ، مليئة بالتحمس ، ويتسم الفرد وفقاً لهذا الهدف بالرضا عن الذات ، فلا يبدو منه ما يدل على عدم التوافق الاجتماعى ، كما لايسلك سلوكاً اجتماعياً شاذاً ، بل يسلك سلوكاً معقولاً يدل على اتزانه الانفعالى والعاطفى والعقلى ، فى ظل مختلف المجالات ، وتحت تأثير جميع الظروف .

إن شخصاً هذا نمطه يعتبر فى نظر الصحة النفسية شخصاً سوياً ، لأنه يتميز بالقدرة على السيطرة على العوامل التى تؤدى إلى الإحباط أو اليأس ، بل إنه ليستطيع أيضاً أن يسيطر على عوامل الهزيمة المؤقتة دون اللجوء إلى ما يعوض هذا الضعف أو عدم النضج ، إنه يستطيع أن يصمد للصراع العنيف ومشكلات الحياة اليومية ، ولا يصيبه إلا القليل من الهزيمة والفشل ، مستعيناً ببصيرته وقدرته على التحكم الذاتى والتوجيه الذاتى .

إن هذا الشخص وأمثاله أسوياء – لا محالة – لأنهم يتمتعون بقدر كاف من الصحة النفسية ، حيث يمكنهم أن يعيشوا فى وفاق مع أنفسهم من جهة ، ومع غيرهم ، فى محيط الأسرة أو العمل أو المجتمع الخارجى من جهة أخرى .

ونستطيع أن نوضح ما نقول بذلك الأب ، الذى لا يجد فى حياته الزوجية ، أو فى اتجاهاته الوالدية ، عبئاً ثقيلا على نفسه ، ومسئولية لا طاقة له باحتمالها . إن أمثال هؤلاء الآباء أو الأزواج يعيشون فى وفاق دائم مع أنفسهم ومع غيرهم من الأفراد فى محيط الأسرة بسبب مرونتهم وسعة أفقهم وقدرتهم على السيطرة على انفعالاتهم ، وما تلك إلا سمات تدل على تكامل الشخصية ونضج فى النواحى العقلية والانفعالية والعاطفية .

وما يقال عن الأب أو الزوج فى مجال علاقاته الزوجية أو الوالدية ، يمكن أن ينطبق كذلك على الموظف فى عمله ، والعامل فى مصنعه ، والمدرس فى مدرسته ؛ فهناك من بين هؤلاء من يشعر بالسعادة والتحمس فيما يؤديه من أعمال ، وما يلقى عليه من مهام وتبعات مهما كان نوعها . وهناك من يكون

كثير الشكوى والتذمر من عمله ، أو تكون علاقاته برفاق العمل سيئة ، لدرجة تؤدى إلى تعاسته من جهة ، وإلى تعطيل سير العمل وتعويق التقدم من جهة أخرى .

إن هذا التصور الإيجابى للسلوك المتكيف ، يختلف عن ذلك التصور السلبى القائم على الشكوى والتعاسة وعدم التحمس للحياة .

ووفقاً لهذا التصور الإيجابى يمكننا أن نعرف بالضبط ما الذى يجب علينا عمله لكى نساعد الأفراد كى يكونوا متوافقين ، وعلى هذا فإننا نستطيع أن نقول أن الصحة النفسية فى النهاية هى :

القدرة على التكيف أو التوافق النفسى التى تهدف إلى تماسك الشخصية ووحداتها ، وتقبل الفرد لذاته وتقبل الآخرين له ، بحيث يترتب على كل هذا شعوره بالسعادة والراحة النفسية .

ما هى وسيلتنا فى تحقيق أهداف الصحة النفسية :

إن وسيلة ذلك هى التربية ؛ التربية — بمعناها الشامل ، الواسع ، وليس بمعناها الضيق المحدود ، المعنى الذى تحدده فلسفة المدرسة التقليدية ، التى تنظر إلى المدرسة على أنها مكان للدراسة وتلقين المعلومات ، وعرض المشكلات الخاصة بالمنهاج ، والبحث عن أنجح الوسائل لنقل مواد الدراسة المختلفة من عقول المدرسين إلى التلاميذ والتلميذات .

أو ليس الهدف من التربية ، بمعناها الشامل ، هو إعداد المرء للحياة عن طريق تزويد الفرد بالعادات والمهارات التى تيسر له إشباع حاجاته الملحة ؟ ولا شك أن هذه المهارات والعادات إنما تتكون فى المراحل المبكرة من حياة الفرد ، ولذا فإننا نجد أن التكيف هو فى الواقع محصلة لما مر به الفرد من خبرات وتجارب أثرت فى تعلمه للطرق المختلفة التى يشبع بها حاجاته ويتعامل بها مع غيره من الناس ، فى مجال الحياة الاجتماعية .

إن هذا — دون شك — يؤكد أهمية السنوات الخمس الأولى فى حياة الطفل وتكوين شخصيته ، ففى هذه السنوات — كما أكد « أدلر » — تتكون المعالم

الأولى لشخصية الطفل ، وفيها تنمو لديه بذور التوافق أو عدمه . والوقع أن كل إنسان فى كبره يحمل فى طيات نفسه رواسب الطفولة ، وغالباً ما تكون هذه الرواسب قوية جداً وراسخة فى الأعماق .

إن الخبرة فى الطفولة تحدد بدرجة واضحة وسيلة الرضا النفسى والتوافق فى الحياة المتأخرة ، وهذا يوضح بجلاء العلاقة الوثيقة بين التكيف وعملية التربية .

التربية والصحة النفسية عمليتان متكاملتان :

فى ضوء ما سبق نستطيع القول أن التربية فى غاياتها وأهدافها تحقق – بقدر كبير – نفس الغايات والأهداف التى تحققها الصحة النفسية ، وإن الأختلاف ينحصر فقط فى الوسائل . إن عالم التربية وعالم الصحة النفسية ، على الرغم من الاختلاف فى تخصصهما الأكاديمى ، إلا أنهما يخدمان فى حقل واحد ، فى ميدان تطبيقى واحد ، هو ميدان الأطفال والشباب والكبار ، كما أنهما يعملان لتحقيق هدف واحد ، هو إعداد الفرد للحياة بطريقة يشعر بها بالطمأنينة والسعادة والقدرة على التوافق الشخصى والاجتماعى .





الفصل الثامن

التربية الخلقية والروحية والصحة النفسية



مقدمـة [١] :

هل يمكن اعتبار التربية الخلقية والروحية للأطفال شرطاً أساسياً من التكيف النفسى السليم ؟

نعم ... ذلك لأن التعاليم الدينية والقيم الدينية والروحية تجنب الفرد الوقوع فى الخطأ ، وبالتالى تخفف إلى أقصى حد - من حدة التوتر الذى يسببه له تصارع الدوافع والاتجاهات وما قد يتردد فيه من مشاعر الذنب الناتجة عن ارتكاب الأخطاء .

ومما لاشك فيه ، أن الإنسان يشعر بالأمن النفسى عندما يسلك سلوكاً معيناً ، مقبولا ، ومشتقاً من قانون أخلاقى يستند إلى الدين . ولهذا يجب أن يكون من أهم ما يعنى به رجال التربية ، دراسة أفضل الوسائل التي تستطيع بها الأسرة والمدرسة ، أن تساعد النشء على أن يكوّنوا لأنفسهم نظاماً من القيم والمبادىء الخلقية ، يستمدون منه موجهات سلوكهم ، واتجاهاتهم الفكرية .

وهذا النظام من القيم والمبادىء الأخلاقية والروحية باعتباره محدداً للسلوك وموجهاً للتفكير ، يعتبر ركيزة أساسية تقوم عليها أساليب تكيفه ... وبقدر ما يستند سلوكه وتفكيره على هذا النظام ، بقدر ما يكون أقدر على التكيف النفسى السليم ... ففى ضوء هذه القيم يعيش الفرد فى إطار من الجو النفسى والفكرى ، يستمد منه الفرد دائماً أنماط سلوكية سليمة ، وبالتالى تكيفاً سليما ... والفرد المتمسك بنظام من القيم ، إنما يتمسك فى نفس الوقت « بإطار مرجعى » يحدد أساليب سلوكه ... ويجد الفرد سنداً قوياً يلجأ إليه باستمرار إذا ضاقت به الأمور وحالت دونه الظروف ... وشعور الفرد بوجود هذا السند المتين الذى يلجأ إليه ويستمد منه راحته واطمئنانه النفسى يكون بالتالى أمراً باعثاً على شعوره بالأمن النفسى ...

(١) انظر التكيف النفسى للمؤلف دار مصر للطباعة .

ولهذا فإنه نظراً لأهمية القيم الأخلاقية والروحية باعتبارها محددات وموجهات للسلوك ، وباعتبارها « إطاراً مرجعياً » يسهم فى توجيه أنماط سلوكه وسنداً يشعره بالأمن النفسى – فإنها تعتبر من المحددات الأساسية لعملية التكيف النفسى السليم .

وإذا كان الأمر كذلك ..

فالسؤال الآن : ما هى الأسس التى تقوم عليها التربية الأخلاقية والروحية فى الإسلام ؟ ..

وهذا ما سنعرض له فى الصفحات التالية .

الأسس السيكلوجية للتربية الخلقية

لقد أظهر أئمة المسلمين فهماً كبيراً للأسس السيكلوجية للتربية الخلقية ، وكان لهم فى ذلك طريقتان :

أولهما : الاهتمام بالوسائل الدافعة المتمثلة فى القدوة الحسنة ، والبيئة الصالحة ، والتشجيع ، والترغيب ، والملاينة .

والأمر الثانى : هو الاهتمام أيضاً بالوسائل المانعة كالعقاب أو التهديد عند الضرورة ؛ ذلك أن الإفراط فى العقاب أو اللوم ، قد يفضى بالطفل إلى حالة من اليأس أو عدم الاكتراث ، وبذلك تصبح البواعث الموجودة معطلة ، وليس لها أية قوة دافعة .

من هنا نرى ، أن التربية الإسلامية لم تتخذ من الوعظ والإرشاد النظرى سبيلا إلى التربية الخلقية ، بل اتخذت من الوسائل الموضوعية كالملاحظة ، والانصهار والتفاعل والانتقاء والمقارنة ، ما يساعد الفرد على التبصر واختيار ما يناسبه من قيم ، لتصبح أساساً للسلوك فى الحياة عنده ، وبالتالى تحقق له لوناً من التوافق والانسجام بينه (بين الفرد) وبين البيئة المادية .

فالقيم الخلقية – بدون شك – هى نتاج خبرات اجتماعية ، وهى تتكون نتيجة عمليات انتقاء جماعية يصطلح أفراد المجتمع عليها لتنظيم العلاقات بينهم .

التربية والعادات الخلقية :

تعرف العادة فى علم النفس ، أنها نوع من السلوك المكتسب ، يصبح ثابتاً ، لا يتغير مع التكرار والخبرة ، بدرجة تجعل من السهل التنبؤ بها إذا ما تهيأت الظروف التى تناسب العقل وتقتضيه ، فيصبح الفرد بعد ذلك ليس فى حاجة إلى بذل الجهد أو توجيه الأشياء إلى العمل الذى يقوم به ، وحينئذ يتم العمل بشكل آلى [1] .

والعادات مختلفة ومتنوعة ، وكذلك النواحى التى تتعلق بها مختلفة ومتعددة ؛ فمن العادات ما يمكن أن يطلق عليه العادات الاجتماعية ، ومنها ما يمكن أن يسمى بالعادات الخلقية .

والعادات لا تقتصر على النواحى الإيجابية المفيدة التى تعمل على تنظيم حياة الفرد ، بل هناك بجانب تلك العادات ، عادات سيئة ضارة . وتتكون العادات السيئة بنفس الطريقة التى تتكون بها العادات المفيدة ، ورسالة المشتغلين بالتربية هى العمل على التقليل من آثار العادات السيئة بتوجيه النشاط المضاد عند الفرد لاستئصال العادات غير المرغوب فيها .

ويقول إخوان الصفا [2] : « واعلم أن العادات الجارية بالمداومة عليها تقوّى الأخلاق المشكلة لها ، كما أن النظر فى العلوم والمداومة على البحث عنها ، والدرس لها والمذاكرة فيها ، يقوّى الحذق بها والرسوخ فيها ، وهكذا حكم الأخلاق والسجايا » ... ومعنى ذلك أنهم يرمون بتأصيل العادات فى النفس إلى توجيه سلوك الفرد إذا ما واجه مواقف مشابهة فى المستقبل ، ولا شك أن تكوين العادات الطيبة له أثره وقيمته التربوية فى توجيه السلوك .

---

(١) سيكلوجية التعلم للمؤلف .

(٢) عاش إخوان الصفا فى القرن الرابع الهجرى ، نشأت هذه الجمعية فى البصرة وعرف لها فرع فى بغداد . وقد ألفت هذه الجمعية مجموعة من الرسائل (٥١ رسالة) تعتبر ثمرة المشاركة والتعاون بين طائفة من العلماء المتجانسين . إن هذه الرسائل تشكل فى جملتها دائرة معارف شاملة لعلوم ذلك العصر تمثل الحياة العقلية والسياسية أصدق تمثيل .

ثم يضربون الأمثال لتأثير القدوة والبيئة فى اكتساب العادات : « إن كثيراً من الصبيان إذا نشأوا مع الشجعان والفرسان وأصحاب السلاح وتربوا معهم ، طبعوا بأخلاقهم وصاروا أمثالهم ، وهكذا أيضاً كثيراً من الصبيان إذا نشأوا مع النسوان والمخانيث وتربوا معهم وتطبعوا بأخلاقهم – إن لم يكن فى الخلق ففى البعض – وعلى هذا القياس يجرى حكم سائر الأخلاق والسجايا التى ينطبع عليها الصبيان من الصغر ، إما بأخلاق الآباء والأمهات ، أو الإخوة والأخوات ، أو الأقارب والأصدقاء والمعلمين المخلصين لهم فى تصاريف أحوالهم ، وعلى هذا القياس حكم الآراء والمذاهب والديانات جميعاً » .

ثم يتحدثون عن تأثير العادات الضارة ، وإنها إذا توصلت فى النفس طبعت سلوك الفرد فى كل ما يقوم به من أعمال ، فيتحدثون عن ارتباط آراء الناس ومذاهبهم بأخلاقهم ، وأن هذا الارتباط إذا امتدت جذوره فأصبح « خلقاً وسجية وعادة يصعب إقلاعه عنها ، وتركه لها » . ثم يتابعون الحديث عن « الجزاء » فيقرون : « أن المجازاة عن المدح والذم والثواب والعقاب والوعد والترغيب والترهيب تقع على صاحبها بحسب جنس أخلاقه ، ويرون أنه مستحق لذلك لأنه مسئول عن فعله ، وأن الجزاء اكتساب منه وفعل له » .

وهم بذلك يقتربون إلى حد كبير من « نظرية الجزاء » التى دعا إليها « جان جاك روسو » بأن يلعب قانون الجزاء الطبيعى الدور الأكبر فى حياة الطفل ، فتكون العقوبة نتيجة للعمل ، وبذلك ينفك عنها العنصر الشخصى عند توقيعها ، وتعتمد هذه النظرية على الثقة فى عدالة الطبيعة – عند – « روسو » .

ويسوق إخوان الصفا للتدليل على وجهة نظرهم هذه قصة رمزية طريفة تحمل فى طياتها المغزى الذى يهدفون إليه ، ومجمل هذه القصة : « أنه جاء فى الخبر أن رجلين اصطحبا فى بعض الأسفار » – وهذه عبارتهم – أحد رجلين : مجوسى من أهل كرمان ، والآخر يهودى من أهل صفهان . وكان المجوسى راكباً على بغلة ، وعليها كل ما يحتاج المسافر إليه فى سفره من الزاد والنفقة والأثاث ، وهو يسير مرفهاً ، أما اليهودى فكان يمشى ليس معه زاد ولا نفقة ؛ فبينما يتحدثان إذ قال المجوسى لليهودى : ما مذهبك وما اعتقادك يا هذا ؟

فأخبره اليهودى بأنه يعبد إلٰه فى السماء عبده بنو إسرائيل ، وأنه يستعين به فى قضاء مصالحه ، وأنه يريد منه الخير لنفسه ، ومن لا يوافقنى ومذهبى ، فحلال لى دمه ، وحرام على نصيحته ونصرته .

ثم طلب من المجوسى أن يخبره عن مذهبه واعتقاده ؟

فقال المجوسى : « أما اعتقادى ورأيى فهو أنى أريد الخير لنفسى ولأبناء جنسى كلهم ، ولا أريد لأحد من الخلق سوءاً ، لا لمن كان على دينى أو من كان يضادنى فى مذهبى » ؛ فقال اليهودى : وإن ظلمك وتعدى عليك ؟

قال : نعم .

قال : لِمَ ؟

قال : لأنى أعلم أن فى هذه السماء إلٰه خيراً فاضلا عادلا حكيما ، لا تخفى عليه خافية من أمر خلقه ، وهو يجازى المحسنين بإحسانهم ويكافىء المسيئين بإساءتهم .

فقال اليهودى : فلست أراك تنصر مذهبك وتحقق اعتقادك !

فقال المجوسى : كيف ذاك ؟

فقال اليهودى : لأنى من أبناء جنسك ، فأنت ترانى أمشى مجهداً جائعاً ، وأنت راكب شبعان مرفهاً .

قال : صدقت فماذا تريد ؟

قال اليهودى : أطعمنى شيئاً واسقنى ، واحملنى ساعة ، فقد عييت لأستريح ساعة .

فنزل المجوسى عن بغلته ، وأطعمه وسقاه حتى أشبعه وأرواه ثم أركبه ومشى معه ساعة يتحدثان ، فلما تمكن اليهودى من الركوب ، وعلم أن المجوسى أدركه التعب ، حرك البغلة وسبقه .

وجعل المجوسى يعدو وراءه فلا يلحقه ، فناداه قائلا : أنه قد تعب ليقف فلم يهتم به ، وقال له : لست قد أخبرتك عن دينى ومذهبى ، لقد حققت مذهبك ، وأنا أريد أن أنصر مذهبى ، وأحقق اعتقادى .

وجعل اليهودى يحرك البغلة والمجوسى فى أثره يعدو ، ويتوسل إليه أن يحمله معه ، ولا يتركه فى الصحراء فتأكله السباع ، أو يموت جوعاً وعطشاً ويطلب منه أن يرحمه كما رحمه .

ومضى اليهودى دون أن يفكر فى صاحبه أو يلوى عليه .

فلما يئس منه المجوسى وأشرف على الهلاك ، تذكر تمام اعترافه ، وما وصف له بأن فى هذه السماء إله خيراً فاضلا عالماً عادلا ، لا يخفى عليه من أمر خلقه خافية فرفع رأسه إلى السماء فقال :

« ياإلهى قد علمت أنى اعتقدت مذهباً ونصرته وحققته ، ووصفتك بما سمعته وعلمته ، فحقق عند موشا – يعنى اليهودى – ما وصفك به ليعلم حقيقة ما قلت » .

فما مشى المجوسى إلا قليلا ، حتى رأى اليهودى ، وقد رمت به البغلة فاندقت عنقه ، وهى بالبعد منه تنتظر صاحبها ، فلما لحق المجوسى بغلته وركبها ومضى لسبيله ، وترك اليهودى يقاسى الجهد ، ويعالج ويشرب كأس الموت ناداه ليحمله معه ، حتى لا يموت فى هذه الصحراء ، وذكره مرة ثانية بمذهبه واعتقاده ، فقال لقد وصفت لك مذهبى ، ولم تصدقنى بقولى ، حتى حققته بفعلى .

فقال له اليهودى : قد فهمت ما قلت ، وعلمت ما وصفت .

فقال المجوسى : فما منعك أن تتعظ بما قلته لك ؟

قال اليهودى : اعتقاد قد نشأت عليه ، ومذهب قد اعتقدته وصار عادة وجبلة بطول الدؤوب فيه ، وكثرة الاستعمال له اقتداء بالآباء ، والأمهات والمعلمين من أهل دينى ومذهبى ، وقد صار جبلة وطبيعة ثابتة يصعب على تركها والإقلاع عنها .

فرحمه وحمله معه حتى جاء إلى المدينة . ولما سمع الناس بقصته ، لامه بعضهم على رحمته به بعد قبيح المكافأة التى نالها منه .

فقال المجوسى : إنه اعتذر إلىّ بتأصل العادة فى نفسه ، وأنا كذلك قد اعتقدت مذهباً قد صار عادة وجبلة وطبيعة أخرى يصعب على تركها والإقلاع عنها .

هذا هو رأى إخوان الصفا تأثير الوسط والقدرة ، وفى اكتساب العادات وتأثيرها فى توجيه السلوك . إن هذا الرأى ورغم ندمه – يتفق مع ما تنادى به التربية الحديثة من أثر البيئة فى التكوين الخلقى للفرد ، ذلك التكوين الذى يحدد قدرته على التوافق والانسجام مع البيئة المادية والروحية التى يعيش فيها ويتفاعل معها .

تأثير القدوة والمربى الصالح :

لم تهمل التربية الإسلامية أثر المربى الصالح فى التربية بصفة عامة والتربية الخلقية بصفة خاصة . وذكر الإمام الغزالى فى رسالته « أيها الولد » الحاجة إلى المربى الذى يستطيع أن يخرج بتربيته الأخلاق السوء من نفس تلميذه ، ويجعل مكانها خلقاً حسناً . وفعل التربية يشبه فعل الفلاح الذى يقلع الشوك ويخرج النباتات الأجنبية من بين الزرع ، ليحسن نباته ويكمل ريعه ، ثم يتحدث عن تأثير القدوة وأنه ليس كل مرب صالحاً للتأثير فى تلاميذه ، فإن المربى الفاضل هو من يستطيع أن يجعل من خلقه وسلوكه نموذجاً للاهتداء به لأنه كما يقول الغزالى : من اشتغل بالتعليم فقد تقلد أمراً عظيما وخطراً جسيماً ، فينبغى أن يأخذ نفسه بالشفقة على المتعلمين ، وأن يجريهم مجرى بنيه ... وأن لا يدع من نصح المتعلم شيئاً ، وكذلك أن لا يقبح فى نفسه العلوم التى لا يقوم بتدريسها ، وأن يكون عاملا بعلمه فلا يكذب قوله فعله . لأن العمل إذا خالف العلم منع الرشد ، ومثل المعلم المرشد من المسترشدين مثل الظل من العود ، ومتى استوى الظل والعود أعوج ؟

إن الغزالى يضرب للآثار الضارة التى يتركها المعلم فى نفوس التلاميذ أن المعلم الذى يخلف بفعله ما يدعو إليه بقوله ، فهو كمن تناول شيئاً ، وقال للناس : لا تتناولوه فإنه سم مهلك ، فسوف يسخر الناس منه ويتهموه ، ويزداد حرصهم على مانهوا عنه ، فيقولون : لولا أنه أطيب الأشياء وألذها لما كان يستأثر به .

ويحذر الغزالى من المعلم الذى قال فى مثله عمر بن الخطاب رضى الله عنه : إن أخوف ما أخاف على هذه الأمة المنافق العليم ، قالوا : وكيف يكون منافقاً عليماً ؟

قال : عليم اللسان جاهل القلب والعمل .

إن الغزالى يدعو المعلم إلى أن يكون غير مائل إلى الترفه فى المطعم والمشرب والتنعم فى الملبس ، والتجمل فى الأثاث والمسكن ، يؤثر الاقتصاد فى ذلك .

لقد كان من نتيجة تفطنهم لتأثير القدوة ، دعوتهم إلى تخير الأصدقاء والبعد عن من كثر لعبه ، وقلت تفكره ، فإن الطباع سراقة ... والذى ينبغى لطالب العلم ألا يخالط إلا من يفيده أو يستفد منه ... فإن تعرض لصحبة من يضيع عمره معه ، ولا يفيده ولا يستفيد منه ... ولا يعنيه ما هر بصدده ، فليتلطف فى قطع عشرته من أول الأمر قبل تمكنها ، فإن الأمور إذا تمكنت عسرت إزالتها ... فإن احتاج إلى من يصحبه فليكن صالحاً ديناً ، تقيا ورعاً ذكياً ، كثير الخير ، قليل الشر ، إن نسى ذكره ، وإن ذكر أعانه وإن احتاج واساه ، وإن ضجر صبره .

وقد دعوا إلى أخذ المتعلم بالرفق وبالتشجيع ، فلا يمتنع عن تعليم الطالب إذا رأى انصرافه عن الدرس ، لأن المبدئين يجدون عسراً كبيراً فى الإنصات « وإخلاص النية » على حد تعبيرهم ، فواجب المعلم أن يرغبهم فى العلم متدرجاً فى إمدادهم بالمعلومات ، وأن يبذل لهم محبته ، « ويعتنى بمصالح الطالب ؛ ويعامله بما يعامل به أعز أولاده من الحنو والشفقة عليه والإحسان إليه والصبر على جفاء ربما وقع منه ، أو نقص لا يكاد يخلو الإنسان عنه ، وسوء أدب فى بعض الأحيان ، ويبسط عذره بحسب الإمكان وموقفه مع ذلك على ما صدر منه بنصح وتلطف لا بتعنيف وتعسف ، قاصداً بذلك حسن تربيته وتحسين خلقه وإصلاح شأنه ؛ فإن عرف ذلك – لذكائه – بالإشارة ، فلا حاجة إلى صريح العبارة ، وإن لم يفهم ذلك إلا بصريحها أتى بها وراعى التدريج فى التلطف » .

إن ما ورد فى كتاب الغزالى (أيها الولد) فيما يتصل بالمربى ، لا يختلف فى جوهره ، عما تنادى بها التربية الحديثة من ضرورة فهم المعلم لمطالب النمو فى المراحل المختلفة . وكذلك من أهمية العلاقات الإنسانية التى تقوم على الفهم المتبادل والاحترام المتبادل بين المعلم وتلاميذه ، إن هذا الفهم والاحترام يؤديان إلى تكوين الشخصية ذات القيم الاجتماعية والقيم الأخلاقية ، والشخصية ذات الفكرة

الواضحة عن نفسها ، الفكرة الواقعية ، الشخصية التى تسلك وفق هذا الفهم الواضح ، وليس وفق خيالات وأوهام . إن مثل هذه الشخصية . هى التى تعرف كيف تتكيف مع نفسها ومحيطها الخارجى ، فى يسر وطمأنينة .

أثر الشدة والعقاب فى التكوين الخلقى :

أما العقاب وأضراره فقد شغل حيزاً كبيراً من اهتمام المربين المسلمين فلم يسمحوا به كوسيلة من الوسائل المانعة لتجنب العادات السيئة ، إلا عند الضرورة لأنهم رأوا فى المبالغ منه نوعاً من الانتقام والتشفى .

ويقول ابن حجر الهيثمى ٩٧٤هـ فى رده على أحد مؤدبى الأطفال ، أنه لا يجوز للمعلم ضرب الصغير إلا أن أذن له أبوه ، ثم يشترط فى جوازه بالنسبة للمعلم أن يظنه زاجراً للتلميذ – إذا اقتضت الضرورة – وألا يكون مبرحاً ، فإذا ظن المعلم أن التلميذ لا ينفعه إلا الضرب المبرح وهو الشديد الإيذاء ، فلا يجوز إجماعاً ويعلل لذلك بأن العقوبة إنما جازت بالنسبة للصبى لظن أنها تفيد الإصلاح ، فإذا كان الضرر سيأتى منها انتفت .

وحدد الظروف والطريقة التى يتم بها الضرب عند اقتضاء ذلك ، فلا بد فى الضرب من أن يتقى الوجه والمقاتل ، وأن يكون بين الضربتين زمن يخف فيه ألم الأولى ، وكذلك لايرفع السوط لئلا يعظم الألم على الصبى .

وقد استلهموا النهى عن الضرب للانتقام أو للتشفى ، من نهى النبى ﷺ – فى حالة القضاء بين المذنبين – عن الغضب ، إذ يقول : « لا يقضى وهو غضبان » .

وقد عقد ابن خلدون فى مقدمته فصلا عن أضرار الشدة على المتعلمين ، لأنه رأى (أن إرهاف الحد بالتعليم مضر بالمتعلم سيما فى أصاغر الولد ، لأنه من سوء الملكة ، ومن كان مرباه بالعسف والقهر من المتعلمين أو المماليك أو الخدم سطا به القهر ، وضيق عن النفس فى انبساطها ، وذهب بنشاطها ، ودعاه إلى الكسل ، وعمل على الكذب والخبث وهو التظاهر بغير ما فى ضميره خوفاً من انبساط الأيدى بالقهر عليه ، وعلمه المكر والخديعة لذلك ، وصارت له هذه عادة وخلقاً) . وبعد أن يحلل ابن خلدون هذه المضار التى تنشأ عن الشدة فى

تكوين الصبى ، واكتسابه للعادات الضارة ، يقتضى الأضرار الاجتماعية التى تتأثر بإيجاد هذا السلوك عند الطفل كنتيجة للعقوبة والشدة ، فيرى أن نتائج هذه التربية النامية فى مجالات القسوة تؤدى بدورها إلى إفساد المعانى الإنسانية التى للصبى « من حيث الاجتماع والتمرن ، وهى الحمية والمدافعة عن نفسه ومنزله » فيصبح بذلك على حد تعبير ابن خلدون - عيالا على غيره فى ذلك ، لأن الغرض الذى ينبغى أن تهتم به التربية من توجيه سلوك الفرد لمواجهة الحياة يخبو بتأثير هذه الشدة ، وينحرف عن مجاله السديد ، ثم يمضى فى تبيان الأضرار التى تصيب نفس الصبى ، فتشلها عن اكتساب الفضائل والأخلاق الطيبة ، وبذلك تنقبض عن غايتها ومدى إنسانيتها ويصيبها الارتكاس .

* * *

الطابع العام للتربية عند المسلمين :

لم يكن الطابع العام للتربية عند المسلمين دينياً محضاً كما كان عند الإسرائيليين فى الصدر الأول من تاريخهم ، ولم يكن دنيوياً محضاً كما هو الشأن عند الرومان مثلا ، وإنما كان يلائم بين الدين والدنيا ، فكانت التربية تهدف إلى إعداد النشء للحياة وللآخرة معاً فى إطار الآية الكريمة : ﴿ وابتغ بما آتاك الله الدار الآخرة ، ولا تنس نصيبك من الدنيا ﴾ . وكما يقول الرسول الكريم : « ليس خيركم من ترك الدنيا للآخرة ولا الآخرة للدنيا ، ولكن خيركم من أخذ من هذه وهذه » .

من هنا نرى أن الدين الإسلامى أكد ناحية الحياة الدنيا والحياة الآخرة . ومعنى هذا أن التربية الإسلامية لم تهمل نواحى الإشباع المختلفة فى حياة الإنسان ، مثل المأكل والملبس والراحة والمكانة الاجتماعية ... إلخ . ويقابل هذا الإشباع من الجانب المادى ، الإشباع من الجانب الدينى والمعنوى . متمثلا فى العبادات ووجوب القيام بها وتربية الأبناء على ممارستها .

إن الإسلام لم يكن دين رهبنة وزهد ، بمعنى أن الإنسان يهمل الحياة الدنيا ومتطلباتها ، وإنما كان يؤمن فى الوقت ذاته بالكيان المادى للإنسان ووجوب العمل على إشباعه ومراعاته .

وهذه الفلسفة وهذا التوجيه يؤكد ناحية تكيف الإنسان فى عالمه الواقعى الحالى ، بالإضافة إلى تكيفه للعالم الآخر . وفى هذا توفيق بين نزعتين ، نجد أن إحداهما تغلب الأخرى فى معظم الفلسفات والعقائد السائدة .

ومعنى ذلك ، أن وجود توازن بين الجانب المادى والجانب الروحى فى حياة الإنسان من شأنه أن يؤدى إلى اتزان حياته ، فلا يغلب جانباً على الآخر . وبقدر وجود هذا الاتزان فى شخصية المرء ، بقدر ما يكون ذلك عاملا من عوامل التكيف النفسى السليم .

الشخصية المتكاملة هى هدف التربية عند المسلمين

تهدف التربية الإسلامية – بمواصفاتها التى عرضنا لها – إلى تكوين ذلك النموذج من الشخصية الذى يطلق عليه علماء النفس مصطلح « الشخصية المتكاملة » .

وقد رسم الرسول ﷺ نموذجاً لهذه الشخصية ، لتكون هدفاً أمام المربين العرب فى تنشئة الأجيال المختلفة ... ولا غرو ، فقد بعث محمد صلوات الله وسلامه عليه ليتمم مكارم الأخلاق . ويوجه الإنسانية إلى ما يصلح شئونها ، وفى قمة الأخلاق أن يكون الإنسان شجاعاً فى الحق ، صريحاً ، لا يحسب فى تصرفاته لغير الله والضمير حساباً .

ومن هنا ندرك حرص الرسول الكريم على تربية الشخصية والاعتداد بالنفس عند أصحابه الكرام ، حتى أصبح كل واحد منهم أمة فى نفسه لا يعرف غير الحق ، ولا يجامل كبيراً ولا صغيراً ، ولا قوياً ولا ضعيفاً على حساب الحق ... فكان رضوان الله عليهم مثلا فى الرجولة وفى البطولة ، وفى الصراحة ، وأصبحوا خير قدوة لمن يريد أن تكون له ذكرى – واستحقوا بجدارة وصف الرسول الكريم لهم : « أصحابى كالنجوم ، بأيهم اقتديتم اهتديتم ... » .

ولنعرض الآن : كيف كانت هذه الشخصية من أهم العوامل فى بناء المجتمع الإسلامى ؟ ثم نسأل أنفسنا : أين نحن من صورة هذه الشخصية ؟ ... وأين ينبغى أن نكون منها ؟ ..

والدعامة الأولى التى تركز عليها هذه الصورة هى : تحمل المسئولية الشخصية ، وخلق الوازع الداخلى – « الضمير » أو « الأنا الأعلى » – الذى يجعل محاسبة الإنسان نابعة من ذات نفسه ، فهو يشعر أبداً بالرقابة على تصرفاته ، سواء رآه الناس أو كان بعيداً عن أعين الناظرين .

ومن هنا ندرك الحكمة فى أن أول دعوة وجهها الرسول الكريم إلى قومه حين دعاهم عند الصفا ، قد تضمنت هذا التوجيه الأساسى فى خلو شخصية المسلم ، عندما ذكر ، صلوات الله وسلامه عليه : « إن الإنسان محاسب على أعماله ، مجزى بما قدمت يداه ؛ إن خيراً فخير ، وإن شراً فشر ، وإنه ليس بعد الموت من مستعتب ولا بعد الدنيا من دار إلا الجنة أو النار » .

ولقد توالت آيات القرآن الكريم طوال عهد الرسالة تؤكد هذا المعنى وتنبه الإنسان إلى أنه مسئول شخصياً عن سائر تصرفاته : فلا أبوة ولا بنوة ولا إخوة ، ولا قرابة ولا جاه ولا رياسة ... بل كل امرئ بما عمل ﴿ يوم تأتى كل نفس تجادل عن نفسها ، وتوفى كل نفس ما عملت وهم لا يظلمون ﴾ وحينئذ يكون ﴿ كل امرئ بما كسب رهين ﴾ ... إلى أن كانت آخر آية نزلت من كتاب الله الكريم – فى أرجح الأقوال – هو قوله تعالى : ﴿ واتقوا يوماً ترجعون فيه إلى الله ، ثم توفى كل نفس ما كسبت وهم لا يظلمون ﴾ مؤكدة معنى المسئولية الشخصية حتى يستقر فى النفوس ، ويمتزج بالأفئدة ، ويصبح المسلم شاعراً عن يقين بأن له كياناً مستقلا ، ويحكم على نفسه بنفسه ، ويعرف أخطاءه وينقد نفسه نقداً بناء ، ويسعى إلى الطريق القويم .

ومن أهم ملامح شخصية المسلم المنشودة : الصراحة .

وهنا نجد الرسول الكريم شديد الحرص أيضاً على تربية هذا الخلق القويم ، فإن الصراحة هى التى تفرق بين رجل ورجل ، وتميز إنساناً على إنسان . وفى هذا نجد أمثلة كثيرة من أقوال الرسول ﷺ : « لا ينبغى لامرئ شهد مقاماً فيه حق إلا تكلم به ، فإنه لن يقدم أجله ، ولن يحرمه رزقاً هو له » .

ولنا أن نتأمل فيما تحمله هذه الكلمات الموجزة من معانى القوة والدلالة على عظمة النفس ، وشعور المرء بقيمة نفسه ... وجاء فى قوله ﷺ :

« الساكت عن الحق شيطان أخرس » . وفى هذا التشبيه تحذير من كتمان الحق ، وتنفير من الجبن ، وترغيب فى الصراحة ، ودعوة إلى أن يؤمن الإنسان بنفسه لأن السكوت عن الحق مصدره الخوف والجبن وضعف الشخصية وخسة النفس .

ومن ملامح شخصية المسلم المنشودة : حسن الخلق ، والتواضع ، والألفة : يقول الرسول الكريم فى ذلك : « المؤمن للمؤمن كالبنيان يشد بعضه بعضاً » ويقول : « المسلم من سلم المسلمون من لسانه ويده » .

وبعد : فهذه فيما أعتقد أهم ملامح الصورة التى ينبغى أن تكون عليها شخصية المسلم الحق ... وهى شخصية تتسم – حسب ما يقوله علماء النفس – بالتكامل والاتزان .

* * *

وصفوة القول : أن التربية الإسلامية تنشد غرس مجموعة من العادات السليمة التى ترتكز على دعائم وأسس مستمدة من القيم الأخلاقية والروحية .

والتكيف النفسى ما هو إلا محصلة هذه العادات ، التى تسمو بالفرد ، وتجعل طرائقه فى الحياة متسمة بطابع الاتزان والهدوء والثبات الانفعالى ... فالفرد الذى نمت بين جنبات نفسه تلك القيم الأخلاقية والروحية ، هو فرد نمت لديه عادات التدريب الذاتى ، والتوجيه الذاتى ، والتحكم الذاتى ... فهو تكون لديه القدرة والوسائل على ترويض دوافعه بما ييسر له التكيف السليم . فتراه يكف عن النزعات العدوانية التى قد تراوده بين الحين والآخر ، وتحول بين نفسه وبين الظلم والأذى ، ويفضل مصلحة الجماعة ، التى هو جزء منها ، على مصالحه الذاتية ، ويضبط غضبه ، ويهذب علاقاته بالآخرين .

وهذه العادات السليمة التى يمر عليها الفرد خلال تشربه للقيم الأخلاقية والروحية سرعان ما تنتقل آثارها إلى سرعة تعلم الكف عن الأنانية التى قد تهدر مصالح الآخرين ، وإلى الابتعاد عن التركيز حول الذات ؛ فلا أحقاد ولا نزعات عدوانية ، بل علاقات إنسانية مع الآخرين قائمة على حب الخير والتآخى ، وعلى حسن الأخذ والعطاء مع الآخرين ، بل على أن يعطى للجماعة أكثر مما يأخذ منها .

وهذه المستويات من العلاقات والمهارات الاجتماعية لا تتحقق إلا بتكوين مجموعة من العادات السليمة التى تنعكس عليها وتحركها قيماً أخلاقية وروحية تعبر عن مدى ما يتمتع به الفرد من صفاء وراحة بال ... إذ هى قيم قادرة – بعد توحد الفرد معها وتشربه لها – على أن تجنب النفس البشرية كل ما قد يفسد عليها حياتها أو يعصف بهدوئها وراحتها النفسية ... إن هذه القيم تباعد بين الفرد وبين النزعات اللااجتماعية مثل التركز حول الذات أو السلبية أو اللامبالاة ، أو التعصب والكراهية ، أو المظاهر الاستعراضية كحب التفاخر أو التظاهر ؛ أو الغيبة والنميمة ، أو الرغبة فى الكيد والدس والعدوان على الغير بأى شكل من الأشكال ... إلخ ... وهذه كلها أساليب تكيف لا اجتماعية ، تحرمها القيم الأخلاقية والروحية لأنها من الأدواء الاجتماعية الخطيرة التى تهدد الكيان الاجتماعى .

وكلما نجح الفرد فى كف هذه النزعات ، حصل على الرضى الاجتماعى ، حيث يسعد به الآخرون ، ويسعد هو بالآخرين ..

والسؤال الآن : كيف تصبح القيم الأخلاقية والروحية موجهاً للفرد نحو التكيف النفسى السليم ؟

والجواب : إن الطفل يبدأ فى اكتساب هذه القيم وتشربها خلال عملية التنشئة الاجتماعية عن طريق تقمصه لقيم والديه ، ولأوامرهما ونواهيهما وأفكارهما عن الصواب والخطأ ، وعن الخير والشر ، وعن الحق والباطل وعن العدل والظلم ، وكذلك عن طريق توحده مع الجو الاجتماعى السائد فى أسرته ... وتتبلور فى نفس الطفل هذه القيم السائدة على شكل « سلطة داخلية » تقوم مقام الوالدين حتى فى غيابهما فيما يقومان به من نقد وتوجيه وإثابة وعقاب . وهكذا تؤدى به التربية الأخلاقية إلى أن يقيم على نفسه حارساً من نفسه : هذا الحارس أو « الرقيب النفسى » هو « الأنا الأعلى » أو ما نستطيع أن نطلق عليه « الضمير » .

إن الطفل بعد أن كان يعمل المباح ويمتنع عن المحظور خوفاً من سلطة خارجية ، هى سلطة الوالدين : أصبح يحمل بين جانبيه « مستشاراً خلقياً » يرشده إلى ما يجب عمله ، وينهاه عما لا يجب عمله ، ويحكم له بالصواب إن أصاب ، وبالخطأ إن أخطأ ؛ ويجزيه راحة وسروراً إن فعل ما يرضاه ، ويعذبه بوخز الضمير – وهو الشعور بالذنب – إن حاد عما يريد .

وبما أن « الضمير » يكتسب فى مرحلة الطفولة وخاصة الطفولة المبكرة ؛ فهو لا شعورى إلى حد كبير . وهو ككل استعداد أو اتجاه يكتسبه الفرد فى طفولته ذو أثر عميق باق فى حياته كلها . ويؤدى الإطار الاجتماعى الذى يتحرك فيه الطفل ، وإلى تشربه والقيم الثقافية السائدة فيه ، إلى تثبيت وتدعيم لهذه القيم المكتسبة . والتى تبلورت فى « الأنا الأعلى » أو « الضمير » القادر على توجيه حياة الفرد الوجهة التى تحقق له تكيفاً نفسياً سليما .

وإنه لأمر جدير بالذكر فى هذا الصدد ، إن هناك العديد من الدراسات والأبحاث التحليلية النفسية الحديثة تثبت أن هناك صلة وثيقة بين تعطل الضمير أو انحرافه نتيجة لعدم اكتساب القيم الروحية والأخلاقية التى يستند إليها فى تكوينه ، وبين مظاهر سوء التكيف النفسى ... ومعنى ذلك أن « الأنا الأعلى » أو « الضمير » :

– من حيث تكوينه – هو جملة القيم والمعايير والمبادىء الخلقية التى يستخدمها الفرد فى الحكم على دوافعه وسلوكه ، والتى يهتدى بها فى تفكيره وأعماله .. .

– وهو من حيث وظيفته جانب الشخصية الذى يوجه وينقد ويوقع العقاب .

– أما من حيث هو قوة محركة فيمكن تعريفه بأنه استعداد لا شعورى ، دافع مانع ، رادع ، مكتسب على أساس من الخوف والحب والاحترام ..

– وإذا كان أثر القيم الروحية والأخلاقية كذلك ... فإننا نستطيع أن نقرر أن هذه القيم هى ركيزة أساسية للتكيف النفسى السليم ، كما أنها تعتبر مقوماً هاماً من مقومات الاستقرار الاجتماعى فى الجماعات ، فتحتاج من كل الأفراد أن يتمسكوا بها ويخضعوا لها كل نزعاتهم وحاجاتهم بحيث لا تصبح الحياة الاجتماعية مهددة بالأهواء الفردية ... ذلك أن القيم الاجتماعية إذا أصبحت ميولا سائدة فى الأفراد وأصبحت مشتركة بين عدد كبير منهم ، كانت من عوامل الاستقرار والتماسك الاجتماعى المتين بالنسبة للجماعة ، ومن عوامل التكيف النفسى السليم بالنسبة للفرد .

وهكذا فإن الفرد حينما يكتسب هذه القيم الروحية والأخلاقية ، فإنه يكون قد نجح فى أن يبنى لنفسه ضميراً حياً ... وبالتالى يمكن أن نعتبر ذلك مقياساً واقعياً

لنضجه الاجتماعى والنفسى ... ولعل جوهر النضج الاجتماعى هو قدرته على تبين حاجات الآخرين وإدراك أهمية إشباعها ، أو بقول آخر هو إحساسه بالآخرين ، أو كما يسميه بعض علماء النفس « الشعور بالمعية » (Feeling of togethetness) أى التوحد النفسى والاجتماعى مع أبناء مجتمعه . وبذلك فإن الشخص الناضج اجتماعياً هو الذى تستند قيمه الأخلاقية على إدراكه أن سعادته وثيقة الارتباط بسعادة غيره من الناس . كما أن الشخص الناضج من الناحية النفسية هو الذى تؤدى به القيم الأخلاقية التى اكتسبها فى عدم تركيز اهتمامه حول « ذاته » وإشباعها أو تؤدى إلى ألا تستأثر عنده بكل طاقته ، وإنما تجعله يراعى فى كل أفعاله مصلحة الجماعة التى هو عضو فيها ؛ كما تجعل علاقاته بأفراد الجنس الآخر لا يشوبها العار أو الخوف ، كما تؤدى به إلى أن الأفكار الجنسية لاتشغل ذهنه أكثر مما ينبغى ؛ وهو يحاول دائماً أن يعتمد على نفسه فى حل مشكلاته ، ولا يتهرب من مواجهة المشكلات دون أن يحاول حلها ، كما أنه لا يعيش باستمرار فى عالم الخيال والتمنيات . وهذا الشخص الناضج يكون قد وضع لنفسه أهدافاً تتصل بالعمل وبحياته بصفة عامة ، اشتقها من نظام القيم الذى يحتويه ضميره والذى يشتق منه المبادىء والتوجيهات التى يسترشد بها فى حياته ..

نمو الخلق والإرادة وعلاقاتهما بالتكيف

هناك دافع قوى يدفع الطفل إلى محاولة جذب انتباه الآخرين إليه (attention-getting) فإذا ما نجح فى ذلك – فإنه يشعر بالسرور والثقة بالنفس ، وهما من أهم مكونات عاطفة اعتبار الذات . كما أنهما ضروريان جداً فى نمو الخلق والإرادة والشخصية ، ولذلك لا يجب أن نقف بغير داع عائقاً فى سبيل إشباع هذا الدافع عند الأطفال ؛ أى ميلهم لجذب انتباه الغير بالتعبير عن أنفسهم وإلا تزعزعت فيهم الثقة بالنفس ، وغرس فيهم الشعور بالقصور ، وهذا مما يجعلهم عاجزين عن التكيف مع المجتمع فى مستقبل حياتهم .

كذلك يبدأ الطفل فى تكوين نواة التكوين الخلقى فى ضوء فكرته عن الحسن والقبيح ، وعن الكذب والصدق ، وعن الأمانة وعدم الأمانة ، وتعمل البيئة

التى يعيش فيها الطفل ويتعامل معها على توضيح هذه المفاهيم وتعميقها فى نفسه ؛ فإما حياة خلقية تهذب حياته الانفعالية البدائية ، عن طريق نمو خبرته ومعرفته ، فيصبح مستعداً فى تكييف نفسه مع أعضاء المجموعة الصغيرة التى يعيش فيها ، وبالتالى يصبح أكثر استعداداً لمواجهة العلاقات الاجتماعية الأكثر اتساعاً ..

نمو الخلق وتكوين العواطف :

هناك علاقة قوية بين التربية الخلقية والتربية الوجدانية ؛ ومعنى ذلك أن تربية الأطفال خلقياً ليست من الأمور التى يمكن فصلها عن النمو العاطفى . فالأخلاق تقوم فى جوهرها على عدد من الاتجاهات العامة والعادات اليومية التى تيسر للإنسان التفاعل فى بيئته وفى حياته مع نفسه ومع الناس .

والحقيقة التى لا يمكن إغفالها ، أن كثيراً مما يبدو فى صورة قرارات خلقية يتخذها الصغار والكبار ، ليس فى حقيقة الأمر سوى الاستجابات التى تعلموها . وبقدر ما تنتظم هذه الاستجابات حول مواقف وموضوعات عامة ، بقدر ما تكون تصرفات الفرد مقبولة من الغير . كذلك فإنه بقدر ما تستند تصرفات الفرد على مجموعة من العواطف ، أو الاتجاهات المتأصلة فى النفس والمنتظمة على صورة مبادىء منطقية ، مقبولة ، بقدر ما يستطيع الفرد أن يقاوم الإغراء ويتغلب عليه .

إن أساس التربية الخلقية يجب ألا يستند على عواطف جزئية جانبية تختص بموقف معين أو بموضوع بعينه ، بل يجب أن تتعدى العاطفة هذا النطاق الضيق فتشمل كل الموضوعات والمواقف ، ومعنى ذلك أن تنتقل العاطفة من الجزء إلى الكل ، فتنسحب على حياة الفرد فى كافة تصرفاته .

ونستطيع أن نوضح ذلك بالمثل التالى : إذا ما تعلم الطفل – وهو صغير – أن يهتم بنظافة المنزل فقط ، دون الاهتمام والعناية بنواحى النظافة الأخرى التى تتعدى حدوده الضيقة ، نجده يقتصر فى مفهومه لعاطفته نحو النظافة على تنظيف المنزل فقط ، دون الشارع أو المدرسة . ففى هذه الحالة تتكون لديه عاطفة جزئية ..

ولكن أساس التربية الخلقية والعاطفية ، يجب أن تقوم على تكوين عواطف كلية شاملة ..

وثمة نقطة أخرى تتصل بموضوع التربية الخلقية وعلاقتها بالعادات والعواطف . إن اتخاذ الفرد لمجموعة من القيم الخلقية وتبينه لها ، إنما تمثل محاور تستقطب حولها وتشد نحوها مجموعة من التركيبات العاطفية ، فتبدو فى صورة منتظمة من العادات والاتجاهات والتصرفات التى تميز سلوك الفرد .

وصفوة القول أن الشخص السيىء التكيف هو الذى يفتقر تكوينه النفسى إلى مثل هذا النظام من المبادىء الخلقية والاتجاهات العاطفية ، فلا تسير حياته وفق إطار منظم هادف ، فيعجز عن العثور على الوسيلة التى تحقق له التكيف السليم . وفى الواقع إن مثل هذا الشخص يقف على أرض غير صلبة ، يتأرجح عليها ؛ فلا تستطيع أن تسنده أو تمده بالثبات اللازم ... والثابت فى اتخاذ القرارات وفى كل ما يصدر عن الفرد من تصرفات ، يعتبر من أكبر العوامل لتحقيق الصحة النفسية .

كذلك فإن الشخص السيىء التكيف ، هو شخص تتجاذبه قوى مضادة متصارعة مع بعضها ، لأن حياته قد خلت من وجود قوى أساسية – تمثلها مجموعة القيم الخلقية والعادات العاطفية الراسخة والمنتظمة – تعمل على ملء فراغ حياته ، ولا تترك مجالا لأى نزعات متضاربة ... أما الشخص الحسن التكيف ؛ فهو الذى يكون قد عرف سبيله وسار أسلوب حياته على نمط معروف سليم ؛ هو طريقه إلى تكيف أفضل ..

★ ★ ★

الفصل التاسع

الدين والصحة النفسية



تمهيد :

خلال السنوات الأخيرة حاولت مجموعة من الباحثين النفسيين والاجتماعيين الاستفادة مما ورد فى الرسالات السماوية من مبادىء ، وحقائق ، وأحكام دينية ، وأفكار ، وقيم ، واتجاهات ، وتعاليم أخلاقية فى فهم وتحليل الطبيعة الإنسانية والسلوك الإنسانى والاجتماعى .

إن علم النفس ، كان وما زال ، من أكثر العلوم الإنسانية استفادة من هذه الحقائق والآراء والمبادىء ، ذلك لأن موضوع علم النفس الحديث هو :

١ - أنه العلم الذى يدرس « الحياة النفسية » وما تتضمنه من أفكار ومشاعر وإحساسات وميول ورغبات وذكريات وانفعالات :

٢ - أنه العلم الذى يدرس سلوك الإنسان ، أى ما يصدر عنه من أفعال وأقوال وحركات ظاهرة .

٣ - أنه العلم الذى يدرس أوجه نشاط الإنسان وهو يتفاعل مع بيئته ويتكيف لها .

ولقد استفاد كثيراً علم النفس ، وخاصة ذلك المجال الهام منه والذى يدرس قدرة الفرد على التكيف ، من الأديان السماوية وما تنادى به من قيم واتجاهات ، وما تتضمنه من شرائع وأحكام ، أنارت له السبيل نحو حياة أفضل ونذكر فيما يلى بعض هذه المجالات القائمة على دراسات هامة :

(أولا) الدراسات الخاصة بالنفس

ورد فى القرآن الكريم معانى كثيرة « للنفس » كانت مثار الكثير من الدراسات النفسية فى مجالى علم النفس الاجتماعى وعلم النفس الإكلينيكى .
ويمكن القول بصفة مبدئية : إن النفس فى القرآن الكريم . هى مجمل الرغبات والأهواء والمشتهيات والمحرمات :

« إن النفس لأمارة بالسوء » ؛ وكذلك « سولت لى نفسى » ..

إن هذا المفهوم قد أصبح مجالا لكثير من الدراسات النفسية المتصلة بدوافع السلوك ، أو كما يطلق عليها بعض العلماء « بالغرائز » .

ويقرر (فرويد) وهو زعيم مدرسة التحليل النفسى ، « إنه يجب الاحتفاظ بهذا المصطلح (كلمة غريزة) للنزعات الأولية وحدها » .

والغريزة عند (فرويد) تعبر عن قوة نفسية راسخة ، تصدر من صميم الكائن العضوى ، وتنبع أصلا من حاجات البدن التى تتأتى عما يجرى فى أعضاء الجسم وأجزائه ، بل فيه كله من عمليات بيولوجية لا يستغنى عنها الكائن الحى . هذه الحاجات التى تصدر من التكوين البدنى النفسى للإنسان تؤدى به ، إذ ما ثارت إلى حال من التوتر يدفعه إلى تدبير المواقف التى تهيىء له ما يلتمسه من الإشباع ، وتؤدى به إلى التخلص أو التخفف من ذلك التوتر » (١) .

ولفرويد نظريتان فى الغرائز ، ظلت النظرية الأولى قائمة حتى عام ١٩٢٠ تقريباً . وتقوم هذه النظرية على التعارض بين الغرائز الجنسية وغرائز (الأنا) ؛ فالإشباع الجنسى يعارضه القلق ووجدان الإثم والمثل الخلقية أو الجمالية (للأنا) . ومن ثم فإن القوى المعارضة للنزعات الجنسية ، وهى القوى التى تعمل على حفظ (الأنا) تسمى « غرائز الأنا » .

وإذا تفوقت غرائز (الأنا) على النزعات الجنسية فإنها تقوم بكبت هذه النزعات .

أما النظرية الثانية فتقوم على التمييز بين نوعين من الغرائز : الغريزة الجنسية وغريزة الاعتداء أو العدوان (وتسمى أحياناً غرائز الحياة أو الإروس ، وغرائز الموت) . وتهدف غرائز الحياة إلى الربط والتجميع ، وبالتالى فهى تهدف إلى بقاء الكائن الحى . أما غرائز الموت فهى تهدف إلى حل التجمعات والرجوع بالكائن الحى إلى الحالة اللاعضوية حيث أن الموت هو نهاية كل حى ، كما يقول فرويد نفسه . ويرى (فرويد) فى الحرب أصدق مثال على عمل غريزة الموت . وغريزة

---

(١) الدكتور إسحق رمزى فى مقدمة كتاب « ما فوق مبدأ اللذة » تأليف فرويد – دار المعارف ١٩٥٣ .

الموت استعداد فطرى غريزى قائم بذاته فى نفس الإنسان . وتشاهد هذه النزعة فى الرضيع حين يعمل أسنانه فى الثدى ، كما تشاهد بين جماعات الصغار التى لا تتورع أحياناً فى إيذائها والذى توجهه إلى بعض أفرادها ، أو إلى بعض الحيوان ؛ كما تشاهده فى الكراهية الشديدة والغيرة الحادة التى تبدو بين الأخوة (١) .

وهناك مفهوم آخر للنفس ورد فى القرآن الكريم (النفس المتعالية اللوامة) .

« لا أقسم بيوم القيامة ، ولا أقسم بالنفس اللوامة » .

أصبح هذا المفهوم محوراً للكثير من دراسات التحليل النفسى وعلم النفس الأخلاق ، نذكر منها على سبيل المثال ما يتصل (بالأنا الأعلى) أو الضمير Conscience ، وهو يقابل ما أسميناه بالنفس اللوامة ، التى تنشأ نتيجة امتصاص المعايير والمثل العليا التى يتلقنها الطفل أول الأمر من العالم الخارجى (ممثلة فى سلطة الأب) ، ثم يبلورها فى نفسه ، حتى لتصبح بمثابة سلطة داخلية ، تحل محل السلطة الخارجية فى تنظيم وضبط تلك الرغبات المحظورة ممثلة فى الغرائز والمشتهيات والمحرمات . ويمكن تشبيه ذلك الجزء بالرقيب الداخلى ، الذى يقف حائلاً دون اندفاع تلك الرغبات والميول غير المهذبة إلى الخارج .

وكثيراً ما ينشأ الصراع بين النفس اللوامة (الضمير) وبين مجمل الرغبات والأهواء والمشتهيات والمحرمات التى تحرك السلوك تحت ظروف ومؤثرات معينة ، فينشأ عن هذا الصراع شعور الإنسان بالقلق ، ويأخذ ذلك مظاهر متنوعة : كثرة الحركة وعدم الاستقرار ، كثرة الشكوى ، سرعة الاستثارة ... إلخ .

ونحب أن نشير كذلك أن الدراسات النفسية فى مجال (النفس اللوامة) أوضحت بجلاء أنه إذا ما لاحظت هذه النفس شذوذاً فى تصرف الإنسان ، وأنه قد أتى بما ينافى الأخلاق والآداب ، فإنها تنزل به العقاب ، وتصب عليه التقريع واللوم ، وكثيراً ما توقفه عند حده قبل أن يرتكب هفوته فتحول بينه وبينها ، وتصرفه عنها ، بل كثيراً ما تشتط فى أحكامها على الفرد إذا كان على جانب من القوة ، فتظهر عمله البرىء بمظهر الجرم العظيم .

---

(١) راجع تفاصيل الغرائز فى : المجمل للتحليل النفسى (رابين لاجاش) ترجمة د . زيور .

ويمكن أن تأتى بمعنى النفس الرزينة ، الهادئة ، العاقلة :

﴿ يا أيتها النفس المطمئنة ، ارجعى إلى ربك راضية مرضية ، فادخلى فى عبادى وادخلى جنتى ﴾ .

والحقيقة أن علم النفس استفاد كثيراً مما ورد فى القرآن الكريم حول (النفس المطمئنة) فى وصف وإيضاح ما اصطلح على تسميته بالذات الشعورية أو الأنا الشعورية ؛ وهى عبارة عن الجانب النفسى الذى يواجه العالم الخارجى ويتأثر به ، ويكاد يكون صورة للواقع الذى تقره البيئة . ومن ثم يصح لنا أن نعتبرها منطقية رزينة فى تصرفاتها وأحكامها . إن هذه النفس تعمل فى انتظام وتوافق ، بعيدة عن تلك الدوافع الثائرة المضطربة التى تحاول أن تعبر عن نفسها من وقت لآخر ؛ ومن ثم اكتسبت هذه الذات صفة الهدوء والاطمئنان .

وكثيراً ما تتعرض هذه (النفس المطمئنة) إلى هزات من النفس الأمارة بالسوء ، إلا أنه فى الكثير من الأحيان تعمل هذه النفس على كبح جماحها ، أو قد تضطرها إلى التنازل عن بغيتها نظير مقابل أو تعديلها على الأقل حتى تتوافق مع العالم الخارجى أو تعديله حتى يتوافق معها .

ولا تستطيع النفس المطمئنة أن تقوم بهذا الدور ، إلا إذا كانت لديها القوة الكافية للتحكم فى رغبات النفس الأمارة بالسوء ، وتستمد قوتها من الإيمان وإيثار النفس والتضحية والعمل الصالح .... حينئذ تسير النفس المطمئنة سيراً طبيعياً دون أن تتعرض للخطر . أما إذا كانت هذه النفس ضعيفة ، فلن تستطيع أن توفق بين رغبات النفس الأمارة بالسوء ، وبين عالم الواقع ؛ أو بعبارة أخرى لن تستطيع أن تتحكم فى الشهوات والنزعات والمحرمات ، وثم تصبح أمثال هذه الدوافع مهددة أمن هذه النفس المطمئنة .

والخلاصة أن هذه النفس هى أداة التكيف للبيئة .... أداة تقييم الواقع وتكييف السلوك .

(ثانياً) الدراسات الخاصة بالقيم Values

استفاد علم النفس كثيراً من الدين ، وخاصة فى الدراسات المتصلة بالقيم والاتجاهات . إن الدين فى القرآن ، كما سبق أن ذكرنا . إيمان وأخلاق وعمل صالح .

هناك تركيز على الأخلاق والتعاليم الأخلاقية من أول صفحة فى القرآن الكريم إلى آخر صفحة ، والاستدلالات على ذلك كثيرة .

فى النفاق :

﴿ يأأيها آمنوا لم تقولون ما لا تفعلون ، كبر مقتاً عند الله أن تقولوا ما لا تفعلون ﴾ .

﴿ إن المنافقين فى الدرك الأسفل من النار ولن تجد لهم نصيراً ﴾ .

﴿ المنافقون والمنافقات بعضهم من بعض ، يأمرون بالمنكر وينهون عن المعروف ويقبضون أيديهم ، نسوا الله فنسيهم ، إن المنافقين هم الفاسقون ﴾ .

وفى البخل والإنفاق :

﴿ لن تنالوا البر حتى تنفقوا مما تحبون ﴾

﴿ ويؤثرون على أنفسهم ولو كان بهم خصاصة ﴾ .

﴿ ولا تجعل يدك مغلولة إلى عنقك ولا تبسطها كل البسط فتقعد ملوماً محسوراً ﴾ .

وفى الغرور والتواضع والرحمة :

﴿ إن الله لا يحب من كان مختالا فخوراً ﴾ .

﴿ واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل ربى ارحمهما كما ربيانى صغيراً ﴾ .

وفى العفـــو :

﴿ وليعفوا وليصفحوا ، ألا تحبون أن يغفر الله لكم ﴾ .

﴿ ادفع بالتى هى أحسن السيئة ﴾ .

﴿ ولمن صبر وغفر إن ذلك لمن عزم الأمور ﴾ .

وفى آيات جامعة يجمل هذه التعاليم الخيرة :

﴿ ليس البر أن تولوا وجوهكم قبل المشرق والمغرب ، ولكن البر من آمن بالله واليوم الآخر والملائكة والكتاب والنبيين ، وآتى المال على حبه ذوى القربى واليتامى والمساكين وابن السبيل والسائلين وفى الرقاب ، وأقام الصلاة وآتى الزكاة والموفون بعهدهم إذا عاهدوا والصابرين فى البأساء والضراء وحين البأس ، أولئك الذين صدقوا وأولئك هم المتقون ﴾ .

ولن تنتهى الأمثلة ، فالقرآن الكريم كله وثيقة أخلاقية .

وتعتبر دراسة القيم من أهم الدراسات التى تهتم بها البحوث النفسية فى الوقت الحاضر ، وذلك لارتباطها بعدة نواح نظرية وتطبيقية فى ميدان علم النفس وبخاصة علم النفس الاجتماعى وعلم النفس الإكلينيكى . وقد وضعت عدة تعريفات للقيم ، وهى تؤكد جميعاً أنها أحكام يصدرها الفرد على العالم الإنسانى والاجتماعى والمادى الذى يحيط به .

وقد خرج الدكتور عطية محمود هنا بتعريف للقيم [١] يراه شاملا لجميع النواحى التى ذكرها الباحثون وهو :

« إن القيم عبارة عن تنظيمات معقدة لأحكام عقلية انفعالية معممة نحو الأشخاص أو الأشياء أو المعانى ، سواء كان التفضيل الناشئ عن هذه التقديرات المتفاوتة صريحاً أو ضمنياً ، وإن من الممكن أن نتصور هذه التقديرات على أساس أنها امتداد يبدأ بالتقبل ويمر بالتوقف وينتهى بالرفض » .

ويعتبر الكتاب الذى ألفه « سبرانجر spranger » وأطلق عليه أنماط الرجال tgpcs of men ، وفيه تكلم عن أنماط ستة من القيم هى : القيمة النظرية ، القيمة الاقتصادية ، القيمة الجمالية ، القيمة الاجتماعية ، القيمة السياسية ، القيمة الدينية ، أساساً لاختبار القيم astndy of values الذى وضعه (آلبوغت) و (فرنون) وهو الاختبار الذى شاع استخدامه فى دراسة القيم لدى الأفراد .

---

(١) دراسات حضارية مقارنة فى القيم ، المطبعة العالمية بالقاهرة ١٩٥٩ . (الدكتور عطية هنا) .

ويهمنا فى هذا الفصل ، وفى حدود الاتجاه الذى نتبناه فى هذا الكتاب ، أن نقصر كلامنا على « القيمة الدينية » التى يقصد بها اهتمام الفرد وميله إلى معرفة ما وراء العالم الظاهرى . فهو يرغب فى معرفة أصل الإنسان ومصيره ويرى أن هناك قوة تسيطر على العالم الذى يعيش فيه . وهو يحاول أن يصل نفسه بهذه القوة بصورة ما .

ولا يعنى ذلك أن الذين يتميزون بهذه القيمة هم من النساك الزاهدين ، فبعض الناس يجدون إشباع هذه القيمة فى طلب الرزق وللسعى وراء الحياة الدنيا على اعتبار أنها عمل دينى .

والذى نحب أن نؤكده هنا أن القيم من أكثر سمات الشخصية تأثراً بالثقافة العامة التى يعيش فيها الإنسان ، ومن ثمة أكد الكثيرون التباين فى القيم بين الأفراد والذين يعيشون فى طبقات أو مجتمعات تختلف ثقافياً فيما بينها ، فنرى أن بعض الشعوب توصف بأنها ترفع من شأن الأمور الروحية والدينية ، فى حين نجد أن البعض الآخر يتجه إلى تقييم النجاح المادى . ومما لا شك فيه ، أن التربية والتعليم لهما أكبر الأثر فى تكوين اتجاهات الفرد وميوله وقيمه الدينية . وكلما كانت وسائل التربية والتعليم مبكرة ومتنوعة . يصبح الأطفال أكثر ألفة بها .

ولا شك كذلك ، أن التربية الدينية المبكرة التى ينادى بها كوسيلة وقائية لصحة الإنسان النفسية تساعد على تكوين نظام ثابت من القيم والمعايير الأخلاقية . إن أى نظام ثابت من القيم والمبادىء الخلقية والروحية يعتبر ركيزة أساسية تقوم عليها أساليب تكيف الإنسان . وبقدر ما يستند سلوكه وتفكيره على هذا النظام بقدر ما يكون أقدر على التكيف النفسى والفكرى السليم . إن الفرد المتمسك بنظام من القيم system of values إنما يتمسك فى نفس الوقت « بإطار مرجعى » يحدد أساليب سلوكه ، ويجد الفرد فيه سنداً قوياً يلجأ إليه باستمرار إذا ما ضاقت به الأمور . إن شعور الفرد بوجود هذا السند المتين الذى يلجأ إليه والذى يعتبره صمام الأمان ، سيكون من أهم العوامل التى تجعله يشعر بالسعادة والأمن والراحة والسلام .

(ثالثاً) الثواب والعقاب

تحدث القرآن الكريم عن (الجنة والجحيم) ، وما تلك إلا وسائل للترغيب والتشجيع من جهة ، أو للتخويف والتعذيب من جهة أخرى . إن الحديث عن الجنة فى القرآن الكريم ، ما هو إلا مظهر من مظاهر الثواب ، فى الوقت الذى نعتبر فيه الحديث عن النار والجحيم ، عاملا من عوامل العقاب .

ماذا يقول القرآن فى الجنة :

« مثل الجنة التى وعد بها المتقون فيها أنهار من ماء غير آسن ، وأنهار من لبن لم يتغير طعمه ، وأنهار من خمر لذة للشاربين ، وأنهار من عسل مصفى » .

أما جهنم فهى شىء فظيع :

﴿ ويأتيه الموت من كل مكان وما هو بميت ومن ورائه عذاب غليظ ﴾ .

﴿ فاتقوا النار التى وقودها الناس والحجارة ﴾ .

ثم يشرح لنا أكثر :

﴿ لهم من فوقهم ظلل من النار ومن تحتهم ظلل ذلك يخوف الله به عباده ﴾ .

ويعلق الدكتور مصطفى محمود على هذه الآيات بقوله :

إنه تخويف العزيز الرحيم من شىء سوف يحدث بالفعل وسيكون أسوأ من جميع ما قيل وكتب ... مما لا عين رأت ولا أذن سمعت ولا خطر على قلب بشر ... إن العذاب حق .. والثواب حق [(١)] .

فإذا استفاد علم النفس ، وخاصة علم النفس التعليمى وعلم النفس العقابى من فكرة الثواب والعقاب ؟

يقول علماء النفس التربوى إنه لأجل أن يتم الثبوت والتحسن فى

---

(١) محاولة لتفسير عصرى للقرآن للدكتور مصطفى محمود .

الاستجابات التى يقوم بها الفرد ، لابد من توفر عامل أطلقوا عليه عامل الجزاء Beward ؛ فالاستجابات إذا لم تؤد إلى نوع من الترضية أو الجزاء أو الإشباع . فإن الفرد لا يحاول تكرارها . ويظهر ذلك بوضوح فى التجارب الأولى التى أجراها العلماء على التعلم (تجارب بافلوف وثورنديك) . فقد تبين مثلا فى تجارب (بافلوف) أن تكرار المثير الصناعى (صوت الجرس) دون أن يكون مقروناً بالمثير الطبيعى (الطعام) يفقده صفته التى اكتسبها عن طريق الاقتران . ولقد أطلق (بافلوف) على هذه الظاهرة (الانطفاء Extinction) أما إذا أدت الاستجابة إلى شىء من الجزاء والترضية ، فحينئذ يحدث الترابط الدائم بين تلك المنبهات واستجاباتها .

وكلما كان عامل الجزاء واضحاً ، سهل المنال ، أدى ذلك إلى تقوية هذه الروابط Reinforeement ؛ فالطعام الذى حصل عليه الفأر – بعد محاولاته المتكررة فى المتاهة – نوع من الجزاء ؛ كما أن حصول القط بعد خروجه من القفص ، على قطعة السمك الموضوعة خارجه ، ليس إلا نوعاً من الجزاء (تجارب ثورنديك) . فالجزاء يعمل على إنقاص درجة التوتر التى تصاحب وجود الدافع ، ووجود التوتر يسبب عدم الاستقرار الداخلى ، ومن هنا تحدث الرغبة فى التنفيس ، وتدفع تلك الرغبة الكائن الحى إلى الحركة والنشاط لتغطية النقص الذى سببه التوتر . ثم يعود الجسم إلى حالة الاستقرار والتوازن بعد حصوله على الجزاء ، وهو عبارة عن إشباع الدافع الأول فى الأمثلة السابقة .

وليس من الضرورى أن يكون الجزاء من ذلك النوع الذى يشبع الدوافع الأولية ، بل هناك بجانب ذلك جزاء من مرتبة ثانوية ، له أثره فى التعلم . ويتضمن ذلك التشجيع والثواب والمكافأة . وما تلك إلا أنواع أخرى من الجزاء تساعد على التعلم وتثبيته [١] : فمرتب الموظف وثناء الوالدين ورضى الرؤساء والنجاح فى العمل ... إلخ ، كل هذه العوامل ، تثبت التعلم وتشجع على تجدده واستمراره ، كما أن عدم توفر هذا العامل يعرقل التعلم .

---

(١) سيكلوجية التعلم للمؤلف – دار مصر للطباعة .

ويعتبر الجزاء فى الأمثلة السابقة ، من النوع الإيجابى والذى تكمن فيه فكرة الثواب بمعناها السيكلوجى .

إلا أن الجزاء – فى القوت ذاته – له جانب سلبى . وحسب هذا المفهوم يكون الجزاء بمعنى القصاص Retribution وهو أول مبررات العقاب وأكثرها قدماً . ومعناه أن الخطيئة لا تمحى حتى ينال الجانى جزاءه الحق ومبدؤه أن العين بالعين والسن بالسن والجروح قصاص [١] .

(رابعاً) دراسة الانفعالات والعواطف الإنسانية

إن القرآن كله وثيقة حية مليئة بالأحاسيس والانفعالات النفسية كالمحبة والكراهية ، والشجاعة والخوف ، والزهو والاستسلام ، والإقدام والإحجام ، والحلم والغضب ، والتسامح والانتقام ، إلى غير ذلك من الاستجابات الانفعالية الأخرى التى تسيطر على سلوك الكائن الحى ، كذلك يعتبر القرآن الكريم سجلا حافلا بالكثير من العواطف الإنسانية ، بصورها المختلفة ، التى تمثل إما الجانب الخير الاجتماعى والإنسانى ، أو الجانب الشرير اللاإنسانى اللا اجتماعى فى الفرد ، ويشمل الجانب الأول مجموعة كبيرة من العواطف الإنسانية الإيجابية التى تمثل ناحية الخير فى الإنسان ، نذكر منها على سبيل المثال : العطف على الضعفاء والموعوزين ، واحترام الوالدين ، وإنكار الذات فى سبيل مصلحة الجماعة ، والتسامح والصفح عند المقدرة ، والإخلاص والتفانى فى سبيل العائلة ، والجهاد فى سبيل الله ، والجهاد فى سبيل الوطن ... إلخ . هذه كلها أمثلة من العواطف المعنوية ، المجردة ، الروحية ، الأخلاقية الإنسانية ، الاجتماعية . وإلى جانب هذه المجموعة توجد مجموعة أخرى من العواطف السلبية ، اللاأخلاقية ، اللااجتماعية ، اللاإنسانية ، مثل : النفاق والغرور ، والكراهية ، وإيثار النفس والبخل ... إلخ . وهذه كلها تدل على عدم تكامل الشخصية وعدم النضج الأخلاقى والاجتماعى .

ويعتبر القرآن وغيره من الكتب السماوية سجلا حافلا ، وموسوعة علمية تزخر بالدراسات الإنسانية ، وخاصة ما يتصل منها بحياة الإنسان الوجدانى –

---

(١) علم النفس العقابى – دار المعارف – بالقاهرة .

قديمها وحديثها – من هذه الدراسات التى اعتبرت أساساً ومدخلا لموضوعين كبيرين من موضوعات علم النفس العام ، هما : الانفعالات والعواطف .

الانفعالات :

هناك عدة نظريات لهذه الظاهرة ، نعرضها فيما يلى :

١ – النظرية الفيزيولوجية فى الانفعال (نظرية جيمس – لانج) :

يرى هذان الباحثان أن الاضطرابات الفيزيولوجية داخل الجسم ، هى التى تخلق الانفعالات ، ومضمون هذه النظرية ، إن الانفعال هو مجرد شعورنا بتغيرات جسدنا ، عندما يصاب هذا الجسد بتأثير بعض المؤثرات .

٢ – النظرية العقلية : ترجع هذه النظرية إلى العالم الألمانى (هيربارت ١٨٤١) ، وفحواها أن الانفعالات تعود إلى التصورات العقلية (التصورات العقلية هى التى تعمل على حدوث الانفعال) .

٣ – نظرية (بيير جانيه) : يرى جانيه ganet أن السلوك الانفعالى هو سلوك فاشل ، وفيه تشويش للوظائف البيولوجية والنفسية معاً ، عكس ما يكون عليه السلوك العاطفى ، إذ أن العاطفة تؤدى إلى تنظيم العمل .

٤ – التفسير الوجودى للانفعال : يقول (سارتر) زعيم المدرسة الوجودية ، متأثراً بوجهة النظر الفينومينولوجية [1] : ليس جسدى هو الذى ينفعل ، وليس عقلى هو الذى ينفعل وإنما الذى ينفعل هو (الأنا le moi) الذى يؤلف كلا موحداً فيه الجسد والشعور معاً .. فالانفعال هو شعورى بالعائق الذى عن طريقه أتعرف على إمكانياتى وقدرتى .

ولذا يجعل (سارتر) من الانفعال ضرباً من الرؤيا السحرية للعالم ، ذلك لأن الانفعال يخلق فى صاحبه دهشة بدائية ، وكذلك الدهشة التى نجدها عند

---

(١) نشأت قبل نحو ثلاثين عاماً مدرسة جديدة هى المدرسة الفينومينولوجية كرد فعل على النواقص فى علم النفس . ولقد ذهب مؤسسها (هوسرل Husserl) إلى أن المحدد الهام للسلوك ليس هو موضوع المثير فى حد ذاته ، بل هو بدرجة أكبر فهم إدراك الكائن الحى له . وبمعنى آخر : فإن الطريقة التى يدرك بها الشخص الأحداث المحيطة به أو التى تقع له ، تحدد الكيفية التى يتصرف أو يعمل بها .

الإنسان البدائى الذى يرى كل ما فى الكون سحراً . ولنأخذ هذا المثال لتوضيح ما نقول . هذا طالب حضر امتحاناً شفوياً ولكن بدلا من أن يجيب على الأسئلة المطروحة عليه انفعل وبكى . يفسر (سارتر) هذا السلوك على النحو التالى : الطالب انفعل لأنه لم يقدر على الإجابة ، ويريد أن يتجاهل موقفه عن طريق انفعاله ... فهو قد اتخذ الانفعال وسيلة لحل مشكلة موضوعية أمامه ... أى أن انفعاله ذو معنى وغاية لتبديل علاقاته بالموجود فيه والذى يجد نفسه من الصعب عليه زواله أو نفيه [١] .

الفرق بين الانفعال والعاطفة :

هناك اختلاف كبير بين الانفعال والعاطفة (Sentimeat) ويعرف علماء النفس المعاصرون (الانفعال Emotin) على أنه حالة تغير مفاجىء تشمل الفرد كله دون أن يختص بها جزء معين من جسمه ، ثم إن هذه الحالة الانفعالية المفاجئة تزول بزوال المثير أو المنبه الذى أثارها ، فالغضب – كانفعال – يزول بمجرد أن ينتهى مثير هذا الانفعال ، والفرح – كانفعال – يزول بمجرد أن يختفى المثير الذى أثار فينا هذا الانفعال . ويستطيع الإنسان بملاحظة الاستجابات الانفعالية له ولغيره من الناس – أن يعرف الكثير من الخصائص العامة للانفعال ، والتى من أعمها وجود حالة من الإثارة والتغير وعدم الاستقرار . فى حين أن العاطفة هى عبارة عن تركيبة انفعالية (تجمع بعض الانفعالات الموجودة أصلا فى نفس الفرد) ، هذه الانفعالات تنتظم فيما بينها ، ثم تدخل فى تركيب جديد ، لم يكن موجوداً من قبل . إن هذه التراكيب أو المجاميع الجديدة تكسب الحياة الانفعالية المتقلبة قدراً من الانسجام وقد تتجمع من جديد فى مجاميع أوسع ، وهذه بدورها حين تتجمع ثانية فى نظام واحد شامل متناسق ، تكون ما نسميه بالشخصية ، إن العواطف الثابتة تعطى الحياة الوجدانية نظاماً واتساقاً نحو أهداف بالذات ، وإن عاطفة قوية لهى كافية لتجديد نشاط الفرد واتجاهه فى حياته .

فالعواطف تلعب دوراً هاماً فى حياة الإنسان ، وهى مصدر معظم دوافعنا وجهودنا ... تأمل عاطفة الأم نحو ابنها ، وتأمل كيف تصوغ هذه العاطفة حياتها

---

(١) جان بول سارتر : نظرية الانفعال (دراسة فى الانفعال الفينومينولوجى) ترجمة هاشم الحسينى – بيروت ١٩٦٤ .

وتشكلها ، وكيف تحدد كل سلوكها وتحفظ هذا السلوك من جانب ابنها ومن أجله ؛ وحتى آخر لحظة من لحظات حياتها ، وكيف تتحمل المتاعب والصعاب فى سبيله ، دون أن تشكو مرة أو تتبرم .

إن العواطف تعمل دائماً على أن تنظم الانفعالات لدى الفرد ، فلو ترك انساناً ما دون تنظيم لانفعالاته ، أصبحت حياته مهوشة ، لا نظام فيها ولا انسجام ، وبغير ذلك لا يمكن أن يتميز الإنسان عن سائر الكائنات الحية الأخرى ، التى نستطيع أن نقول بصفة عامة ، إنها مجردة من العواطف على النحو الذى أوضحناه .

إن للعواطف أهمية كبرى فى توجيه السلوك ، فهى فى نظرنا عبارة عن (وحدة الخلق) ، ولما كان أمر تكوينها يخضع خضوعاً تاماً للبيئة التى تحيط بالطفل – وتشمل تلك البيئة المنزل والمدرسة والشارع والجامع والجيران والمسرح والسينما ، وكل من يتعامل معهم الطفل – فمن المهم إذن أن نعتنى كل العناية بإصلاح هذه البيئة ، وإعدادها إعداداً طيباً يكون له أثره الصالح فى الأفراد الذين يعيشون فيها ويتأثرون بها . ولعله من الملاحظ أن أهم العوامل البيئية تأثيراً فى الطفل ، منزله ومدرسته . ومن هنا وجب أن يكون للكبار الذين يختلط بهم الطفل فى المنزل ، نماذج حسنة للأخلاق الفاضلة والعواطف السامية ، لأن الطفل ينظر إلى من يكبره محاولا تقليده فى كل ما يصدر عنه ، ومشاركته فى كل ما يجده ويشعر به . كذلك ، على الكبار فى الأسرة والمدرسة واجب هام نحو تكوين عواطف نحو الفضائل ، نحن نعلم أن إدراك الطفل يقف عند الأمور المحسوسة ، فهو لا يستطيع إدراك المعانى الكلية التى ليس لها وجود فى عالم المشاهدة ، وما دام الأمر كذلك فإننا نبذل مجهوداً مضاعفاً إذا حاولنا بطريق مباشر أن نفهم الطفل معنى الفضيلة والأخلاق الحميدة ونحثه عليها ، أو أن نفهمه معنى الرذيلة والخصال الذميمة ونحذره منها ، ولكننا نستطيع تحقيق ذلك إذا ما حاولنا أن نصبغ تلك النظريات بصبغة عملية ، وأن نعطيه النماذج والمثل التطبيقية التى يتمكن بواسطتها من إدراك هذه المعانى ، كأن نثنى عن تلميذ صدق فى قوله ، موضحين للتلاميذ علة ذلك الثناء ، وكأن نكافىء آخر على أمانته ، شارحين لزملائه سر مكافأته . وعلينا دائماً إذا أردنا تحبيب الأطفال فى الأخلاق الفاضلة والمثل العليا الخلقية أن نتحرى فى ذلك الطريقة غير المباشرة ، ولعل أنجح الوسائل فى إبراز المثل وتحبيبها إلى التلاميذ ، هو سرد القصص التهذيبية التى تصور لهم المثل العليا فى صور ملموسة .

وبالتدرج فى هذا ، مع مراعاة التطوير العقلى للطفل ، يصل الطفل إلى المرحلة التى تؤهله لتجريد المعانى من المحسوسات ، وفهم المثل العليا بعيدة عن الأشخاص وتكوين عاطفة تدور حولها بالحب والميل ، بعد أن تقف عند نماذجها والصور التى تمثلها ، وتقوم على تطبيقها .

(خامساً) مشاعر الإثم والخطيئة والتكفير

إن الشعور بالإثم أو الذنب أو الخطيئة ، إنما هو شعور شاذ بالخجل والمذلة والاشمئزاز من الذات ، ينشأ عندما نحيد عما ترسمه وترضاه ضمائرنا .

إن الشخص الذى يشعر بالإثم والخطيئة نجده يحاسب نفسه على كل هفوة أو لفتة ، ذلك لأنه يكون شديد السخط على مايفعله أو يفكر فيه ، حيث يرى فى أهون أخطائه ذنوباً لا تغتفر . فكأن هذا الفرد فى حاجة موصولة إلى عقاب نفسه ، سواء أكان هذا العقاب مادياً أو معنوياً .

إن عقاب النفس فى هذه الحالة ، ما هو إلا نوع من التكفير **Expiation** عن الإثم ... هو نوع من الغفران وتطهير النفس : إن الدافع عليه الرغبة فى تصفية حساب الآثم من ربه وقد كانت الكنيسة منذ القرن الرابع الميلادى تنظر إلى هذا النوع من العقاب كوسيلة لإصلاح المذنب ... كانت تحاول بذلك أن توفق بين العبد وربه ، إن القانون الكنسى ، بعكس القانون الدنيوى **Secular** ، يهتم بشخصية المجرم أكثر من اهتمامه بالجريمة ذاتها . ولذلك فإن العقوبة ترمى إلى الإصلاح والتقويم وتستند إلى الجانب الروحى أو النفسى ، أكثر من أن توقع على الجسم أو البدن .

إن الكنيسة منذ القرن الرابع وضعت نظاماً دقيقاً للمحاكمة والعقاب وخاصة فى جرائم الدين والإلحاد والسحر والشعوذة والكفر والقتل والربا والسب ... هذه الجرائم تتصل بالدين من قريب أو بعيد ، وكانت ترفع القضايا إلى الكنيسة ويصدر منها حكم يختلف عن حكم القضاء الدنيوى . إن العقوبات المدنية تتمثل عادة فى التعويض المادى بالمال أو (إذا لزم الأمر عقوبات بدنية كالإعدام) ، فى حين أن الكنيسة كانت تكتفى بالتكفير والتأنيب كأسلوب من أساليب العقاب .

والمهم أن التكفير لن يؤدى إلى تطهير النفس وتصفية الروح ، ما لم يكن اللجوء إليه بإرادة من الجانى ورغبة منه فى التوبة .

★ ★ ★

الفصل العاشر

الدين ومفهوم المرض النفسى



مفهوم المرض النفسى فى نظر المذهب الدينى

تعتبر الاضطرابات النفسية ، فى نظر أصحاب هذا المذهب ، استجابات غير سوية لضمير مريض ، بسبب ما تعرض له من إهمال ، أو نتيجة لقيام الفرد بسلوك يتضمن أنواعاً من التحدى السافر لقوة الضمير :
Active defiance of Conscience (١)

وفى ضوء هذه النظرية ، بدأ استيكل Stcekel يتحدث عن ما أطلق عليه (الذات أو الأنا الأخلاقية ...) « Moral Ego » .

والتى اعتبرها عاملا محدداً فى التكوين العصابى :
a factor in the paychogenesis of neurosis .

ومعنى ذلك ، أن (استيكل) – حسب هذا الاتجاه يعتبر العصاب ذا صلة كبيرة بالضمير ، أو بعبارة أخرى بالذات الأخلاقية ؛ كما أن التكوين الديناميكى للاضطراب يمكن أن يكون على النحو التالى : يحدث القلق ، الذى سيؤدى إلى الاضطراب عندما يقوم الفرد بأعمال ، كان يتمنى ألا يقوم بها ، فى حين أن القلق – حسب المفهوم الفرويدى – ينشأ من مجرد التفكير فى القيام بأعمال لا يقرها الضمير (عقدة أوديب مثلا .. كراهية الأب وعشق الأم) .

والفرق كبير بين الاتجاهين ، إذ يؤكد الاتجاه الأول فكرة الصراع بين الفعل (الممارسة) والشعور بالاستياء الناجم عنه ، فى حين يؤكد الاتجاه الثانى فكرة الصراع الناجم عن مجرد النية ، ثم الخوف المترتب عن هذه النية أو الرغبة (Wish) ؛ كذلك ، يمكن القول : إن نظرية (فرويد) فى القلق ، تتعلق بالنزعات والرغبة فى إشباعها Impulse Theory فى حين أن نظرية (استيكل) ومن على شاكلته من العلماء ، أمثال (مورر) و (بوسن Boisen) تقوم أساساً على محاسبة الضمير وعقابه والشعور بالخطيئة « Cuilt Theory » على أعمال مارسها الفرد .

---

(١) Stcekel : Technique of analytical Psychotherapy
ظهر هذا الكتاب لأول مرة باللغة الألمانية عام ١٩٣٨ ، ثم ترجم إلى الإنجليزية عام ١٩٥٠ .

إن كل ما يحتاجه الفرد من علاج – حسب مفهوم فرويد – هو تخفيف حدة الصراع عن طريق الكشف عن تلك النزعات ، ثم مساعدة الفرد على التعبير عنها ، ويكون ذلك بوسائل عدة منها : زيادة القدرة على الاستبصار لديه من جهة ، ثم العمل على إضعاف (ذاته العليا) القاسية ، من جهة أخرى أما المدرسة الدينية فتلجأ فى تخفيف الصراع ، إلى الله ، إلى القيم الدينية ، لأن الدين هو الطريق إلى القلب ، الطريق إلى العقل ، ووسيلتهم فى ذلك ، هى التوبة (الغفران) لتصفية حساب الإنسان مع ربه .

إن الفرق كبير بين المذهب الفرويدى والمذهب الدينى فى العلاج ، ففى حين أن المذهب الثانى يهدف إلى تقوية الضمير ، نرى أن المذهب الأول يحاول عن طريق التحليل النفسى ، إلى التقليل أو إضعاف قسوة (الأنا الأعلى Super-ego) ، ذلك الجزء من الجهاز النفسى – حسب تصوير (فرويد) – والذى يمكن تشبيهه بالرقيب الداخلى ، يقف حائلا دون اندفاع تلك الرغبات غير المهذبة ، المكبوتة فى اللاشعور ، حتى تأخذ مجراه فى حياة الفرد الشعورية .

العلاقة بين الإثم والشعور بالخطيئة :

السؤال الآن : هل هناك علاقة إيجابية بين الإثم والشعور بعذاب الضمير ؟ أو بعبارة أخرى ، هل هما شيئان مرتبطان ، متلازمان ، يسيران جنباً إلى جنب ؟

ليس من اليسير أن نجيب على هذا السؤال بالإيجاب ، للأسباب التالية :

– هناك فئة من الناس ، ليس لديها من الخلق أو قوة الضمير ، ما يجعلها تشعر بالخطيئة .

– وهناك بالإضافة إلى هذه الفئة مجموعة أخرى ترتكب الجريمة ثم سرعان ما تنال العقاب على ما جنت أيديهم ، وبذلك تخف مشاعر الإثم والألم الناجم عن عذاب الضمير .

– ثم هناك من يرتكب خطأ ويشعر بعذاب الضمير ، ثم تزول عنه هذه

المشاعر بعد الاعتراف ، ذلك أن هذا الاعتراف يعيد إلى النفس المضطربة اتزانها وطمأنينتها .

- وهناك فئة أخرى من الأفراد ، تكفر عن الخطيئة بطرق غير مباشرة ، كالعمل الصالح أو الحجيج إلى بيت الله ، وما هذه إلا وسائل تعيد للإنسان طمأنينته وتشعره بالخلاص .

ومن خلال هذه الأمثلة المتعددة ، يرى أصحاب المذهب الدينى « إن الإثم قد يكون له تأثير ضار ، مدمر للشخصية عندما يشعر به الإنسان ولا يستطيع أن يعبر عنه أو يصححه » [1] .

كان (فرويد) من الأوائل الذين نادوا باللاشعور (العقل الباطن) وأثره فى إحداث الاضطرابات الانفعالية . وتعتبر الدراسات الخاصة باللاشعورية من الأمور التى أحاطت التحليل النفسى الفرويدى بجو من الغموض ، كما أحاطت المحللين النفسيين بهالة من القدسية والكهنوتية ، وبنوع من المعرفة الخفية المقصورة على فئة قليلة .

وسوف نناقش (نظرية اللاشعور) فى إطار جديد من المعرفة الأخلاقية والدينية والفهم العام .

إذا كان المقصود باللاشعور ، مجموعة العوامل الغريبة الغامضة ، غير المرتبطة التى تؤثر فى الشخصية وفيما نتعرض له من اضطرابات ، فالمذهب الدينى فى تفسير المرض النفسى ، لا يمانع فى فهم اللاشعور داخل هذا الإطار المحدود أما أن تعدى فهم ومعرفة اللاشعور هذا الإطار ، يبدأ الاختلاف بين المدرسة التقليدية فى التحليل النفسى وبين المدرسة الدينية يتضح ، ويتمركز هذا الاختلاف حول النقاط التالية :

١ - ماذا يحتوى اللاشعور ؟

٢ - كيف تسللت هذه العناصر إلى هذه المنطقة ؟

٣ - ماذا تعمل أو تحاول أن تفعل هناك ؟

---

(١) Mowrer O. : The Crisis in psychiatry and Religiom (1960).

٤ – هل تقابل هذه العناصر معارضة من الخارج ؟ أم أنها تواجه عوامل مساعدة لها ؟

إن هذه الأسئلة وغيرها ، مازالت غامضة ، لأنها لم تجد لها جواباً صريحاً ، حتى وقتنا هذا .

وفى ضوء هذا الغموض وعدم اليقين ، كثرت الآراء المعارضة لفكرة اللاشعور . وقد تزعم هذا الاتجاه كلا من « استيكل Stekel » و « بواسن A.Boisen » و « مورر Mowere » وغيرهم ممن يؤمنون أن الدين يمكن أن يكون عاملا هاماً فى إعادة السلام والأمن النفسى إلى الشخصية الإنسانية والوسيلة فى ذلك مساعدة الفرد ليعمل على إرضاء (الإله) وإرضاء الضمير ، إن هذا السلوك الروحى من شأنه أن يعيد إلى النفس طمأنينتها وإلى الشخصية تكاملها .

إن هذا المفهوم الجديد للعلاج النفسى لا يقوم على أساس الكشف عن النزعات اللاشعورية ومساعدة الفرد على إشباعها أو الشعور بها ، أو على حد تعبير (مورر) فى عبارته المشهورة « To make unconscious conscious » بل مساعدة الضمير conscience على أن يسترخى relax ويهدأ ثم يتراجع .

إن الفرق كبير بين المذهبين ، ففى الوقت الذى يهتم فيه المذهب الدينى ، بدراسة الضمير والذات الأخلاقية والحياة الشعورية ، نلاحظ أن مدرسة التحليل النفسى ومؤسسها « سيجموند فرويد » تنادى بأن « اللاشعور unconscious » و « الكبت repression » هما مصدر البلاء . وفى ضوء هذا اتجه المذهب الأول إلى دراسة الذات الأخلاقية Moral ego وهى شعورية ، عاملة ، منطقية ، رزينة . هذه الذات الشعورية تمثل الجانب النفسى الذى يواجه العالم الخارجى ويتأثر به . ومن أجل ذلك ترك اهتمام أصحاب المذهب الدينى حول الدراسات الخاصة بسيكلوجية الذات Ego psychology ، فى حين تركز اهتمام المحللون النفسيون الذين يتبعون مدرسة « فرويد » فى التحليل النفسى على دراسة اللاشعور والكبت وقسوة الأنا الأعلى .

الكبت واللاشعور فى نظر فرويد :

فى عام ١٩٠٥ نشر (فرويد) مقالين ، الأولى عن الكبت Repression

والثانية عن اللاشعور Unconcious . ومن خلال هذين المقالين بدأت الأفكار تجد طريقها إلى العالم الخارجي حول هذين المفهومين الجديدين . وتتلخص هذه الأفكار فيما يلي :

- لا تصدر أعمالنا عن دوافع شعورية فحسب أو شبه شعورية ؛ بل توجد كذلك مجموعة كبيرة من أعمالنا تعتبر مصادرها لا شعورية .
- الكبت هو المصدر الأول للمرض النفسي .
- إن محاولة التعبير عن النزعات المكبوتة – وهي في غالبيتها جنسية وعدوانية – تؤدى إلى القلق .
- إن الصراع بين النزعات الغريزية (وهي كما ذكرنا جنسية وعداوانية) وبين « الأنا الأعلى » و « الأنا » يؤدى إلى الكبت ، ذلك للتخفيف من حدة الصراع .
- إن الهدف الأساسي للعلاج – حسب ذلك المفهوم – وهو التخفيف من حدة الكبت . عن طريق إيجاد تنفيس للنزعات الغريزية أو محاولة إيجاد وسائل لإشباعها تقبلها (الأنا) .

المذهب الديني واللاشعوري :

إن أصحاب هذا المذهب يضعون فى الاعتبار الأول عند فهم وتحليل الشخصية الإنسانية ، موضوع « الأنا أو الذات الشعورية » فهي فى نظرهم مفتاح العملية العلاجية . ولقد كان للبحث الذى قام به فدرن Fodern (١٩٥٢) أهمية كبيرة فى توجيه الاهتمام إلى ضرورة العناية بنمو الذات وتنميتها ومساعدتها على النصح لكى تصبح صمام أمن للفرد [١] .

ويمكن أن نقول على سبيل الفرض ، إن الذات أو (الأنا) هي الجانب النفسي الذى يواجه العالم الخارجي ويتأثر به ، ويكاد يكون صورة للواقع الذى تقره البيئة . ومن ثم يصح لنا أن نعتبرها منطقية ، رزينة فى تصرفاتها وأحكامها . ولذلك كانت فى صراع دائم مع الأمور والتصرفات التى لا تلائم طبيعة تكوينها ، والتى ترمى إلى اجتناب كل مامن شأنه أن يخالف العرف والتقاليد .

---

(١) Fodern, Ego psychology and the psychos.

وتلعب التربية الجيدة فى الأسرة والمدرسة دورها فى تكوين هذه (الذات) ، وهى عملية تحدث نتيجة تطور تدريجى ، كما أن قدرتها على العمل مرهونة بقدرة الفرد على معرفة نفسه ومعرفته للغير ، ولا يتأتى ذلك إلا عن طريق اكتساب خبرات جديدة .

ومما لا شك فيه ، أنه كلما اتسعت الدائرة التى يعمل أو يتعامل معها الطفل ، ازدادت نتيجة ذلك خبراته ومعلوماته ، مما يجعل ذاته أو « أنته Son moi أكثر ملائمة ؛ وهذا شرط أساسى لازم لتحقيق الصحة النفسية ، إن ملاءمة الذات ego adequacy ، عملية يستطيع أن يقوم بها المعلم ورجل الدين والموجه النفسى وكذلك الآباء والأمهات .

الفرويديون الجدد والمفهوم النظرى للعصاب :

(أدلر - يونج - رانك - سوليفان - هورنى)

يمثل هؤلاء الجماعة التى انشقت على (فرويد) وعلى مفهومه الكلاسيكى فى تفسير العصاب ، حيث أقام نظريته فى الصراع على أساس بيولوجى ، غريزى كما سبق أن أوضحنا ذلك فى الصفحات السابقة ، أما الفرويديون الجدد فقد اتجهوا جميعاً فى اتجاه واحد وهو تأكيد الجوانب الاجتماعية والأخلاقية والروحية فى خلق العصاب New-Frouidens .

وسنكتفى هنا بعرض آراء (كارن هورنى) ١٨٨٥ - ١٩٥٢ فى تفسير القلق والعصاب ، باعتبارها من أبرز المنشقين على مدرسة (فرويد) .

آراء هورنى (Horney)

تعتقد (هورنى) أن الاضطرابات النفسية تنطوى على اتجاهات لا شعورية ترمى إلى مواجهة الحياة بالرغم من المخاوف والعزلة والعجز ، وهذه الاتجاهات اللاشعورية هى ماأطلقت عليه اسم « النزعات العصابية Nrurotic Treads Tnands » . ويلجأ الناس غالباً إلى هذه الأساليب المرضية للتخفيف من حدة القلق الذى يعانونه ، ذلك القلق الذى نشأ نتيجة لما تعرض له الفرد من اضطرابات فى علاقاته مع مجتمع ملىء بالعدوان ، تسيطر عليه ثقافات وحضارات تقوم على التنافس والتهديد والقوة والاضطراب والتنافس الأليم ، والتحقير والإذلال ، والخداع والاستغلال والشك ... وغيرها .

وقد ذكرت « هورنى » فى كتابها « تحليل النفس Self-Analyses » قائمة بالنزعات العصابية ، نذكر منها ما يلى :

١ - الحاجة العصابية إلى العطف والتأييد ، وأهم سماتها الخوف من تقدير الذات والخوف من خصومة الغير .

٢ - الحاجة العصابية إلى الزميل ، وأهم سماتها الخوف من الهجران والخوف من العزلة .

٣ - الحاجة العصابية إلى القوة ، وأهم سماتها التسلط على الغير ، وتوجيه الاهتمام نحو السيادة .

٤ - الحاجة العصابية إلى التقدير الاجتماعى ، وأهم سماتها حب المال والمادة .

٥ - الحاجة العصابية إلى الكسب الشخصى ، وأهم سماتها محبة التفوق على الغير مع ميل إلى الهدم ، بالإضافة إلى الخوف من الفشل .

٦ - الحاجة العصابية إلى الإعجاب الشخصى ، وأهم سماتها خيال متضخم عن النفس (النرجسية)

٧ - الحاجة العصابية إلى الاكتفاء الذاتى ، وأهم سماتها الرغبة فى عدم الاحتياج إلى الغير ، أو الخضوع لأى مؤثر أو الارتباط بأى قيد .

٨ - الحاجة العصابية إلى الكمال والاندفاع الذى لا هوادة فيه نحوه ، وأهم سماتها التأمل فى الأخطاء المحتمل وقوعها ومحاسبة النفس عليها ، والخوف من اكتشاف الأخطاء وارتكابها والخوف من النقد واللوم .

وبالرغم من التجاء الفرد إلى هذه النزعات العصابية كوسيلة يستطيع بها مواجهة مصادر القلق ليعيد إلى نفسه الشعور بالتكيف مع المجتمع الذى يعيش فيه - بالرغم من ذلك - فإن هذه النزعات العصابية تدفع به إلى بعض النتائج غير المرغوب فيها والتى تؤثر على سلوكه بوجه عام . ومن أهم هذه النتائج اضطراب واضح فى النواحى الخلقية والسلوكية يأخذ شكل التردد والعزوف عن العمل . وكل ما ينال من كفاية الشخص للنهوض بأعباء الحياة .

* * *

ونحب أن نقرر هنا ، أن أوجه الشبه واضحة بين مفهوم « هورنى » للعصاب -

فى شكله العام وليس فى التفاصيل – وبين ذلك المفهوم الذى ننادى به فى هذا الكتاب . أن العصاب فى نظرها عبارة عن اضطراب فى العلاقات الإنسانية يؤثر على سلوك الإنسان بوجه عام ... ومن أهم نتائج ذلك ، اضطراب واضح فى النواحى الخلقية والسلوكية يأخذ مظاهر عدة .

إن الواجهة الخارجية للمفهومين واحدة ، وهى لا أخلاقية الاضطراب النفسى ، ولكن الأسباب الباطنية والمؤدية إلى ذلك الاضطراب تختلف باختلاف المفهومين ، ذلك أن « هورنى » تتحدث عن النزعات العصابية باعتبارها مصدراً للاضطراب والقلق ، فى حين أننا نرى حسب هذا الرأى الجديد ، أن القلق مبعثه ومصدره الشعور بالخطيئة (Guilt Feeling) .

كذلك الحال بالنسبة « لفرويد » فالاختلاف كبير بينه وبين التفسيرات السابقة . إن « فرويد » يعتقد أن الإنسان يولد فروداً بطاقة نفسية سماها « اللبيدو » وهى المحرك الأصلى للسلوك فى اتجاهاته المختلفة ، وهذه الطاقة الغريزية ذات الطبيعة الجنسية تتطور وتنمو فى اتجاه مرسوم بالنسبة لموضوع الإشباع ، وكذلك بالنسبة للمناطق الجسمية التى تتركز فيها هذه الطاقة .

ويظهر أثر هذا التطور البيولوجى للطاقة الغريزية فى سلوك المرء وشخصيته طوال حياته ، فإذا حدث ما يحول بين الطفل فى مرحلة من المراحل وبين موضوع الإشباع الملائم لتلك المرحلة أدى ذلك إلى اضطراب العلاقة بين الكائن البيولوجى وبين بيئته الخارجية ، وينتج عن ذلك صراع تظهر آثاره فى شخصيته فيما بعد ، وذلك لأن التطور إذا لم يسر بشكل طبيعى فإنه يحدث ما يسمى بالتثبيت نحو المرحلة التى يتم تحقيق الإشباع فيها .

ويعتبر « فرويد » هذا التثبيت تمهيداً لعودة الميول أو الاتجاهات التى تميز تلك المرحلة عندما يعانى الفرد حرماناً بشكل ما فى حياته المستقبلة . ويؤكد « فرويد » أن عودة الخبرات المكبوتة هذه تلعب دوراً رئيسياً فى تكوين الشخصية بوجه عام ، وفى تكوين الاتجاهات العصابية بوجه خاص . ولهذا نرى « فرويد » يقيم نظرية اللبيدو . على أساس جنسى ، كما أنه يعتقد أن القوى الدافعة فى العصاب من طبيعة غريزية ، إذ أن الطاقة الغريزية تهدف دائماً إلى الإشباع ، وهنا يحدث الصراع بين دوافعنا الغريزية ورغبتها العمياء فى الإشباع ، وبين البيئة المانعة .

* * *

الفصل الحادى عشر

الدين والعلاج النفسى



نحن فى حاجة ماسة إلى سلام عقلى

* كيف نحقق للفرد سلاماً عقلياً حقيقياً ؟
* كيف نستطيع أن نخلص البشرية من شقاء النفس ؟
* كيف نستطيع أن نخلص الإنسان من قلقه واضطرابه ؟
* كيف نستطيع أن نحقق للإنسان حرية نفسه ؟
* كيف نستطيع أن نحقق للإنسان سعادته ؟
* كيف نستطيع أن نحقق للإنسان صحته النفسية ؟

ماهى وسيلتنا فى الخلاص ؟ وقبل أن نجيب على هذه الأسئلة الهامة ، نعود فنتساءل مرة أخرى .

١ – هل أفادت وسائل العلاج النفسى القديمة والحديثة فى شفاء المرضى النفسيين ، وأعدادهم تتضاعف عاماً بعد عام . قد اتضح من بعض الدراسات أن حوالى ربع سكان العالم (على الأقل) يعانى من الأعراض العصابية (١) ؟

٢ – وعلى سبيل المثال ... هل أفاد التنويم المغناطيسى كأسلوب علاجى معروف منذ القدم فى تخفيف الآلام وشفاء النفوس المتعبة ؟

٣ – كذلك ... هل أفاد التحليل النفسى الكلاسيكى ، كما كان يتبعه (سيجموند فرويد) صاحب هذه المدرسة العلاجية فى الأخذ بيد المرضى النفسيين ؟

٤ – وهل أفادت مسائل العلاج – التى قدمها ويقدمها (الفرويديون الجدد) أمثال « كارن هورنى » و « أوتورانك » و « ساليفان » – فى فهم الطبيعة البشرية والتخفيف من آلام النفوس المعذبة ؟

٥ – ما هو الدور الذى يلعبه الطب النفسى ، وقد قدم لنا ألواناً شتى من العقاقير والمهدئات فى شفاء النفوس ؟

---

(١) S. W. Valentine : The Normal child Londn (1950) .

٦ – ما هو دور العلاج بالكهرباء ؟ .. هل فعلت الصدمات الكهربية فعل السحر فى المرضى النفسيين ؟

هذه هى بعض الأسئلة التى وضعتها أمامى قبل أن أقوم بعرض هذا المنهج العلاجى الذى يمزج بين علم النفس والاجتماع والتربية والدين ، سوف أحاول فى هذا المنهج الاستفادة – إلى حد كبير – من المبادىء الدينية فى صياغة هذا المنهج الذى يعتمد على الأركان التالية :

(أولا) الإثم والشعور بالخطيئة .

(ثانيا) الاعتراف والتكفير .

(ثالثاً) الذات الاجتماعية .

(رابعاً) القيم الأخلاقية والروحية والدينية .

(خامساً) صحة البدن .

هذه هى أركان المنهج الدينى [١] ... هذا المنهج الذى يعتمد أولا على الدين وثانياً على علوم التربية والنفس والأخلاق – وأخيراً على الطب البدنى ، لأن الجسم السليم فى العقل السليم .

إن هذه النظرية العلاجية تعتمد اعتماداً كبيراً على الدين ، ذلك لأن الدين هو الطريق إلى العقل ... إن الدين كذلك هو الطريق إلى القلب ... إن الدين يحدث نوعاً من « غسيل المخ brain washing » للفرد ... إن الدين هو الطريق إلى بقاء ودوام القيم الإنسانية التى تعتبر إطاراً مرجعياً لسلوك الفرد وتصرفاته وأسلوب حياته ... إن الدين من العوامل المعينة للإنسان للتغلب على التوترات والصراعات التى يتعرض لها ، فقد ساعد الأفراد على مر العصور والأزمنة ، فى مواجهة قوى الظلم والاستبداد . من أجل هذا كله ، ظهرت محاولات عدة لصياغة الكثير من القواعد والمبادىء الدينية فى قوالب نفسية ، ونستطيع أن نعبر عن ذلك بالعبارة

---

(١) يختلف هذا المذهب فى أصوله وأهدافه عن الأسلوب الكلاسيكى الذى يطلق عليه Secular psychotherapy (علاج نفسى دنيوى) .

المشهورة To Psychologize religion على حد تعبير « مور Mourer » . أن هذه المحاولات النفسية ذات الأصول الدينية ، سوف تنقذ البشرية .

حقاً ، نحن الآن فى أزمة ، كنا نقول فى الماضى للمواطن الذى يعانى من قسوة الاضطرابات الانفعالية :

إنك تحتاج إلى علاج نفسى :

ولكننا بدأنا الآن ندرك ، أن وسائل العلاج السائدة فى الوقت الحاضر ، تحتاج هى نفسها إلى علاج نفسى ، لأنها أصبحت قليلة الأثر فى النفوس المضطربة من جهة ، كما أن أعداد المرضى أخذت تتضاعف وتتكاثر ، من جهة أخرى ، بشكل يدعو إلى الدهشة ، وإلى ضرورة إعادة النظر فى هذه الأساليب العلاجية للكشف عن طريق جديد إلى الخلاص .

وطالما سيواصل العاملون فى ميدان العلاج النفسى ، على اختلاف طرائقهم وتخصصاتهم ، وعملهم العلاجى بنفس الأساليب ، مكتفين بترديد العبارة المشهورة :

« إن كل ما يحتاجه المريض هو مزيد من العناية .. » .

إن مثل هذا الاتجاه سيؤدى إلى جعل العلاج النفسى يدور فى حلقة مفرغة تنحدر بالمريض إلى أسفل درجات التعاسة والشقاء فى حياته ، فيلجأ إلى طرق ملتوية من السلوك الشاذ الذى يزيده قلقاً واضطراباً .

والذى نحب أن نؤكده ، نحن على أهبة عرض هذا الأسلوب العلاجى الذى يقوم على أسس اجتماعية ، أخلاقية ، روحية ، ألا نكون متحاملين ، شأن « موررر Mourer » حين قال ، متحدياً التحليل النفسى كأسلوب علاجى :

« إن التحليل النفسى ليس عملا ملائكياً ، بل أسلوباً من أساليب الشيطان إنه ليس طريقاً للخلاص ، بقدر ما هو وسيلة للعبودية والاسترقاق » .

Psy choanlysis is not messianic but domonic not salvaticn but slavery and bondage of tha worst kind .

إن كل ما نرمى إليه ، من هذه المحاولة المتواضعة أن نعرض أسلوباً علاجياً يعتمد على عوامل اجتماعية وأخلاقية وروحية أن ممارسة هذا الأسلوب العلاجى يحتاج إلى إيمان من جانب المعالج ، وبصيره وقدره على الإقناع والإيحاء والمشاركة الوجدانية ، من جانب المعالج ... ومعنى هذا أن ممارسته لا يقتصر على فئة قليلة من الأفراد ، بل يستطيع أن يمارسه المعلم والموجه ورجل الدين والمعالج النفسى .

مقارنة بين العلاج النفسى الدينى والعلاج النفسى الدنيوى [١] :

سوف نطلق على التحليل النفسى وغيره من الوسائل العلاجية المعاصرة ، الاصطلاح « علاج نفسى دنيوى » ، لأنه يعتمد على أساليب ومفاهيم ومبادئ اخترعها البشر ، فى حين أن أساليب العلاج النفسى الدينى تقوم أساساً على أسس ومبادئ روحية ، دينية ، أخلاقية ، كالتوبة والتكفير والغفران والقيم الروحية والعواطف الدينية . إلخ .

إن العلاج النفسى الدينى يعتمد اعتمادًا كبيراً على التوجيه والاستبصار ، وعلى معرفة الفرد لنفسه ولربه ولدينه . وللقيم والمبادئ الروحية والخلقية . إن هذه المعرفة « غير الدنيوية » المتعددة الجوانب والأركان ، تعتبر مشعلا يوجه الفرد فى دنياه ويزيده استبصاراً بنفسه وبأعماله وذنوبه وآثامه وطرائق تكفيه فى حاضره ومستقبله .

إن كلا من المذهب الدينى والمذهب الدنيوى يعترف بالصراع كعامل ديناميكى فى الاضطراب النفسى ، إلا أن المذهبين يختلفان فى مصادر ذلك الصراع ، فقد أقام « فرويد » مثلا ، وهو أحد دعاة المذهب الدنيوى ، نظريته فى الصراع على أساس بيولوجى غريزى ، فى حين أن المذهب الدينى أمام نظريته فى الصراع على أساس روحى ، أخلاقى ، إنسانى ، كالصراع بين الخير والشر ، بين النور والظلام ، بين القيم والعواطف الدينية والأخلاقية وبين إغواء الشيطان .. ونحوها .

إن مكونات « الهو » الغريزية – فى نظر فرويد – تسعى دائماً للتعبير عن نفسها فى الوقت الذى تقف فيه « الأنا » لهذه النزعات بالمرصاد دفاعاً عن

---

(١) The Crisis in Psychiatry and Religion, p. 163 .

الشخصية وعملا على تكيفها مع الأوضاع الاجتماعية المتعارف عليها ، ويترتب على اختلاف وتعارض وظيفة كل منها وجود صراع داخلى فى أعماق النفس اللاشعورية ، صراع بين قوة مانعة تحول دون هذه العناصر الغريزية اللاشعورية وبين التعبير عنها . إن هذه القوة المانعة « الممثلة فى الأنا » تخاف على الدوام من أن تقهر من قبل النزعات الغريزية الممثلة فى « الهو » ، ومن ثم تعيش فى قلق دائم .

ولكن الصراع حسب ذلك الاتجاه الذى ننادى به فى هذا الكتاب — يتعارض مع نظرية « فرويد » فى الصراع . إنه ليس صراعاً بين النزعات الغريزية والمجتمع وما يسيطر عليه من قيم ومعايير وتقاليد وعادات ، وإنما هو صراع بين الفرد ونفسه ، بين الفرد وربه ، بين الفرد ودينه .

إن كل مايحتاجه الإنسان القلق — حسب المفهوم النفسى الدينى — ليس تحليلا نفسياً يقوم على دراسة النزعات المكبوتة فى اللاشعور والعمل على استرجاعها وتبصير المريض بها والعمل على قبولها أو رفضها ، معتمداً فى كل ذلك على تعديل سلطة « الذات العليا » والتخفيف من قسوتها .

إن العلاج النفسى الدينى ، لا يطرق أبواب اللاشعور ولا يعترف بكبت النزعات الغريزية . إن العلاج فى نظر المدرسة الدينية والذى يعتمد أساساً على مفهوم القلق عند أصحاب هذه المدرسة ، يعتبر العملية العلاجية ، عملية توجيه وتربية وتعلم . إن العلاج النفسى فى نظرهم عبارة عن عملية تهدف إلى تنيمة القوى البناءة فى نفس الإنسان وإعادة التلقائية إليه وتقوية ثقته بنفسه .

خطوات العلاج النفسى الدينى :

يقوم العلاج النفسى وفقاً لهذا المنهج على اتباع مجموعة من المبادىء والأسس العلاجية ، التى يتكون منها جميعاً أسلوب أو تنظيم علاجى متكامل ، يهدف نحو تحرير الشخص المضطرب ، من مشاعر الخطيئة التى تهدد أمنه وتجعله يعيش دواماً فى دوامة من الخطر . ويعتبر هذا الشعور من أسوأ ما ابتلت به النفس البشرية . ويقول فى ذلك الشاعر الألمانى « شيلز » فى مسرحيته « عروس مسينا » :

« لا يمكن أن تكون الحياة أغلى ما يمتلكه الإنسان طالما تسيطر على الإنسان مشاعر الإثم » .

وهنا تكون نقطة البداية فى العلاج النفسى الدينى – الذى يعتبر محور العصاب « الاضطراب النفسى » هو الإثم Sin الشعور بالخطيئة .. وتعرف هذه النظرية (بنظرية الخطيئة فى العصاب) (١) . العمل على تخفيف حدة مشاعر الخطيئة التى تنجم عن ارتكاب خطأ انتهك الشخص فيه مبادئ الخلق والدين ، عن طريق مساعدة العميل على الاعتراف بذنوبه وآثامه (٢) .

أهمية الاعتراف فى العملية العلاجية :

من الأمور المتفق عليها بين علماء النفس ، أن الإنسان يشعر بالسأم والاضطراب فى روحه وعقله وبالتعب فى بدنه ، حتى تتاح له فرص التعبير والإفصاح عن الأفكار التى تؤلمه وتؤرقه . ومن أبرز الخبرات السلوكية التى تسبب للإنسان حالة من الخزى والعار ، ما اصطلح على تسميته بالخطيئة أو الإثم ويختلف هذا الإثم اختلافاً جوهرياً ، عما نطلق عليه « الإثم الخيالى أو الهذائى illnsory » ، والذى نلاحظه فى الحالات الشديدة من الاكتئاب .

إن مشاعر الخطيئة (الإثم) تدفع الذات إلى الشعور بالذعر والتهديد والخطر وهذه المشاعر تسبب حالة عدم الاتزان العقلى .

ومن هنا تبدو الحاجة ماسة إلى الاتصال والتعبير والكشف عن مكنون النفس ، أكثر من مجرد فهم الدوافع الداعية لهذه الأمثال واستبصار ديناميانها

---

(١) Guilt Theory of Neurosis .

(٢) يحسن أن تسبق هذه الخطوة ، دراسة تمهيدية لبحث تاريخ حياة العميل والعوامل المؤثرة فيه ؛ على أن يتضمن ذلك : التاريخ التطورى والأمراض التى أصيب بها ، التنشئة الاجتماعية والأسرية ، وعلاقته بالرفاق ونظرة الناس إليه وفكرته عن نفسه . والمقصود بهذه الدراسة التمهيدية ، معرفة أساليب تكيف (العميل) مع نفسه ومع غيره ممن يعيشون فى محيط حياته .

« كما هو الحال وفق المفهوم الفرويدى المصاب » [١] .

إن أهم ما يعتمد عليه العلاج النفسى ، وفق هذا الأسلوب الجديد ، هو مساعدة الفرد على الاعتراف بخطاياه . ذلك أن هذا الاعتراف يعيد إلى النفس المضطربة اتزانها وطمأنينتها . وفى اعتقادنا أن هذه الخطوة العلاجية تتشابه إلى حد كبير بما هو معروف فى العلاج النفسى بصفة عامة ، باسم « التفريغ » ومن التفريغ اكتشف « فرويد » منهج (التداعى الحر) الذى يتلخص فى أن يطلب إلى المريض التحدث بكل ما يرد إلى ذهنه دون قيد أو شرط بعد الاستلقاء فى غرفة خافتة الضوء بعيدة عن الضوضاء حتى تتاح له فرصة الاسترخاء بقدر الإمكان .

ماهو اتجاه المعالج نحو اعترافات العميل ؟

١ – يجب أن يتقبل المعالج اعترافات العميل عن آثامه وذنوبه .

٢ – يجب أن يكون موقف المعالج إزاء هذه الاعترافات موقفاً حيادياً .

٣ – كما يجب ألا تكون أحكامه على العميل من النوع الذى يعتمد على الإدانة والتقرير .

٤ – يجب ألا نشعر العميل أنه حضر ليعاقب عن أعمال ارتكبها .

هذا ويحسن أن يكون العلاج موجهاً نحو اتجاهات المصاب نحو نفسه ، أكثر من اتجاهه نحو الشخص ذاته وما ارتكبه من إثم ... (ذلك لأن نظرة هؤلاء إلى أنفسهم تسيطر عليها فكرة النبذ regection) وبناء على ذلك ، يجب أن تكون

(١) إن [illegible] الخطيئة أو الذنب عند (فرويد) ، يرجع إلى رغبات محرمة كعشق الأم (عقدة أوديب) . والشعور [illegible] الخطيئة عند (فرويد) من الأسباب الهامة لتكوين (العصاب) وكثيراً ما يحتاج إلى جلسات طويلة من التحليل النفسى .

إن الخطيئة فى نظر (فرويد) عبارة عن مشاعر تتعلق بالمستقبل وليست بالماضى ... أمور تتصل بنزعات يرغب الفرد فى ممارستها ، ولكنه لا يجرؤ على ذلك . فى حين يرى أصحاب المذهب الدينى أن الخطيئة تتصل بأمور تتعلق بالماضى (مارسها الإنسان فعلا) . إن صعوبات الآثم ، ومن هذا المفهوم ، لا تتعلق بالكبت أو الإعاقة أو الحرمان بل بأعمال لا اجتماعية ، لا أخلاقية أخفاها ولم يعترف بها ... إنه آثم صادق ، أصيل ، غير مزيف .

المراحل الأولى من العلاج قائمة على مساعدة « العصابى neurotic » أن يتقبل نفسه ، ويحب نفسه ، كما يجب علينا أن نتقبله ونعمل على محبته وإشعاره بالانتماء . ومن وقت لآخر ، يجب أن نضع فى ذهنه ، أننا أصلا من عناصر طيبة ، وأن المسئول عن إفسادنا هو تلك الخبرات التى اكتسبناها من تعاملنا بالعالم الخارجى .

وهناك نقطة علاجية أخرى ، لا تقل أهمية عن النقاط السابقة ، وهى أننا يجب أن نعمل من جانبنا على تشجيع (العميل) على أن يتقبل آثامه وأفعاله الخاطئة . إن هذه الخطوة ستؤدى به ، بطريق غير مباشر ، إلى تقبل ذاته ، بعد أن كان يشعر نحوها بالكراهية والاحتقار . إن هذا التحول فى المشاعر ، سوف يساعد المعالج على أن ينقله من حالة تسيطر عليها فكرة النبذ والإهمال والعذاب ، إلى حالة أخرى تتميز بالحرية واحترام الذات والسلام . وتعتبر هذه المرحلة من العلاج ، نقطة البداية للمرحلة التالية التى يستطيع فيها أن يتحدث عن سخافاته وأخطائه ومحاولاته الضعيفة للحيلولة دون وقوع النفس فى الخطيئة وارتكاب الإثم . (إن هذا النوع من التعبير يشابه لدرجة كبيرة) ، اصطلح على تسميته فى الديانة المسيحية باسم « الاعتراف Confession » ، ويتضمن الاعتراف ، كما سنوضح فى الصفحات التالية عمليات عقلية ونفسية كثيرة ، من أهمها : تطهير النفس والتكفير عن الإثم والرغبة فى التوبة والميل إلى الغفران . وهذه كلها من الاتجاهات التى تحفز الضمير على الشعور بالتراخى ومحاولة التسامح .

إلا أنه يجدر بنا أن نضيف أن الفرد لا يستطيع أن يصل إلى هذه الحالة ، إلا بعد أن يقبل (ذاته) إلى درجة من القوة ، تنشأ فى ظل ما تتعرض له من تغيرات ، تجعلها قادرة على الاعتراف .

مثال لحالة :

سنعرض هنا لحالة من الحالات كانت تعانى من شعور قوى بالخطيئة ، والمراحل المختلفة التى مرت بها هذه الحالة أثناء اعترافها خلال جلسات طويلة والحالة مقتبسة من كتاب :

Stanadel-Corsini (1959) : Critical Incidents in Psyehotherapy .

الملخص :

ج ... فتاة فى التاسعة عشر من عمرها ، طالبة بإحدى الكليات الجامعية كانت تشكو من الأعراض التالية : تبرم واضح من الحياة ، رغبة ملحة للعزلة ، شعور بالضيق والاكتئاب لدرجة كانت تحول بينها وبين مواصلة أى عمل تبدأ فيه ، فقدان الشعور بالقيمة والاستحقاق .

حضرت (ج) للعلاج فى جلسات متتابعة ، كانت تتحدث خلالها عن طفولتها وعن المشكلات التى كانت تحدث بين أبيها وأمها والتى انتهت بالطلاق والانفصال ، عندما كانت فى سن الثالثة عشرة .

ومما يجوز الإشارة إليه ، أن الحالة كانت على قدر كبير من الحذر أثناء حديثها مع المعالج وخاصة فى الجلسات الأولى .

وفى إحدى الجلسات (الجلسة الثامنة على وجه التحديد) ، عندما بدأ ينظر المعالج إلى ساعته ، إيذاناً بانتهاء الجلسة العلاجية ، قامت الحالة وبخطوات ثقيلة اتجهت إلى الحائط لتتناول معطفها ، وفجأة ارتعشت ثم أخذت تبكى وتضغط على يديها وتنظر إلى الحائط ، وفجأة مال جسمها نحو المعالج ، وبعد فترة دار بينهما الحوار التالى :

المعالج ... ما الذى يبكيك ؟

الحالة (بعد فترة صمت) ... إننى أرى على الحائط عينان ترقبانى ... إحداهما شريرة والأخرى طيبة ... و كان يوجد على الحائط صورة لزهرة ... إننى أرى وجهَىْ أمى وجدتى ... إنهما يحذرانى ويقولان لى سيطرى على نفسك ... إننى أكرههما

استمر العلاج وتوالت الجلسات ، وبدأت العلاقة العلاجية تتكون بدأت (ج) فى الاعتراف ، حيث قالت : « كانت تربطنى بأبى علاقة جنسية منذ أن كنت صغيرة ... وكان هذا السلوك يؤلمنى ويشعرنى أننى قذرة وقد أخفيت علاقتى هذه عن أمى وعن جدتى ؛ ولم أبح بها لمخلوق ما قبل اليوم .. حتى مع أبى كنت أتعمد ألا أتحدث إليه فى هذا الموضوع أو أناقشه فيه » .

وعندما انهت (ج) من اعترافها الذى استمر حوالى ساعة ونصف الساعة ، جلست على الأريكة مسترخية « ذلك لأنها كانت تعترف وهى واقفة » . ثم نظرت إلى المعالج قائلة :

أتعرف أن هذه هى المرة الأولى التى أراك فيها بوضوح !؟ إن كتمان هذه العلاقة قد أثر على حياتى ، إننى لم أتحدث عن هذه العلاقة لأى مخلوق ، حتى لأمى ...

ثم أضافت قائلة : ليس عندى ما أقوله لك اليوم أكثر مما قلت ... إننى أشعر بالإنهاك ، ولكنى سأعود إليك وخوفى أنك لا توافق على الاستمرار فى علاجى .

تعليق المعالج :

* كان لاعتراف الحالة بمشاكلها أكبر الأثر على تطور عملية العلاج .

* لم يتم الاعتراف إلا بعد أن تأكدت الحالة أن هذا الأب البديل « المعالج » ليس من نوع الأب الحقيقى ، الفاسد .

* إن تقبل المعالج لها ، وتقبله لأخطائها وذلتها ، جعلها ترتد لنفسها الحقيقية .

* إن أسلوب المعالج معها ، كان يقوم أساساً على الإصلاح أكثر من اعتماده على التأنيب .

استطاع المعالج أن يجعل الحالة تقبل خطيئتها ، وعند هذه المرحلة من العلاج استطاعت أن تنتقل من حالة تعذيب النفس والشعور بالنبذ . إلى حالة جديدة من الحرية واحترام الذات والأمان النفسى .

الخطوة الثانية فى العلاج

التوبة والتكفير :

تكلمنا عن الاعتراف ، كخطوة أولى فى العلاج النفسى . وهنا تواجهنا نقطة هامة هى :

هل الاعتراف بمفرده يكفى للشفاء ؟

فلو رجعنا إلى حالة الفتاة (ج) والتى قمنا بشرحها فى الصفحات السابقة ، نجد أنفسنا نواجه نفس المشكلة .

هل تحقق للفتاة الشفاء الكامل ؟

وهل حدث تسكين شامل لمشاعر الإثم التى كانت تعانى منها ؟

وهل زالت عنها كل البواعث التى عكرت عليها حياتها بعد الاعتراف الذى تم أمام المعالج ؟

وهنا يعترض المعترضون ويثيرون مشكلة هامة نلخصها فيما يلى :

كيف يمكن حصول الإنسان على الشفاء ، بمجرد أن يعترف لشخص كتوم وفى سرية ، عن آثامه وذنوبه ؟ إن هذا الاعتراف فى نظر هؤلاء لا يكفى إطلاقاً ، بل يجب أن تتوفر فيه العلنية ، طالما كان الذنب ، أصلا موجهاً إلى المجتمع ، أى موجها ضد القوانين الإلهية أو القوانين الوضعية . وبناء على ذلك يتحتم أن يكون الاعتراف علنياً .

وعلى أية حال ، فهذه نقطة جانبية لا تهم المعالجين النفسيين ، ذلك أن العلنية لا تعتبر شرطاً أساسياً من شروط العلاج ، ولكننا ما زلنا أمام نفس السؤال السابق إثارته :

هل الاعتراف بالخطيئة كاف لشفاء النفس المعذبة ؟

إن الإجابة على هذا السؤال تكون بالنفى . ومعنى ذلك أن الاعتراف بمفرده لا يكفى إطلاقاً للخلاص ، ولذلك يجب أن يتبع أو يصاحب بعملية أخرى تهدف إلى (التكفير expiation) عن الإثم ، أو بعبارة أخرى الارتداد أو الرجوع إلى الفضيلة . وهناك وجه شبه كبير بين الارتداد والتوبة ، لأن التوبة هى المدخل أو الطريق إلى الغفران .

التوبة :

التوبة هى أسلوب من أساليب التكفير ، أسلوب من أساليب تطهير النفس من الآثام والذنوب ...

التوبة هى المدخل إلى المغفرة ، وهى التى تسمح بإيجاد مصرف للمشاعر الثائرة التى أوجدها العمل أو الفعل الذى يتنافى مع القيم الأخلاقية والقيم الاجتماعية والروحية .

حقيقة أن الاعتراف ، كخطوة علاجية أولى ، يريح النفس ، ويبعد الخطر والتهديد عن الذات الشعورية ، إلا أن هذه الراحة النفسية ، لا تكون كاملة ودائمة إلا عن طريق التوبة . وهذه تمثل الخطوة التالية فى العلاج .

إن التوبة فى هذه الحالة تذكرنا بعامل التعزيز Beinforcement الذى يحدث فى عمليات التعليم .

إن التعزيز فى عمليات التعليم يؤدى إلى تثبيت وتقوية الاستجابة المتعلمة ، كذلك الحال بالنسبة للتوبة فى عمليات العلاج النفسى وفقاً لهذا المنهج ، فهى عامل تأكيد ودعم لتطهير النفس الذى تم عن طريق الاعتراف بالذنوب والخطايا التى ارتكبتها النفس البشرية .

ونظراً لأن التوبة مقوم هام من مقومات العملية العلاجية التى نعرضها تفصيلا فى ذلك الفصل من الكتاب ، سنذكر ما ورد عنها ، من ذكر فى القرآن الكريم ، وما ذكره الفلاسفة ، وخاصة المتصوفون منهم ، أمثال الإمام الغزالى ، كل ذلك بقصد الوقوف على بيان حقيقتها وأركانها وما ينبغى أن يبادر إليه التائب حتى إذا استجمعت شرائطها تصبح مقبولة ، إن هذه المعرفة ستوضح لنا الكثير من المفاهيم التى يهمنا أن نؤكدها فى المجال العلاجى .

بيان حقيقة التوبة :

يقول الإمام الغزالى :

اعلم أن التوبة عبارة عن معنى ينتظم ويلتئم من ثلاثة أمور مرتبة : علم وحال وفعل [1] .

---

(١) عن كتاب (إحياء علوم الدين) تأليف العلامة الإمام حجة الإسلام أبى حامد محمد الغزالى – الجزء الرابع .

أما العلم فهو معرفة عظم ضرر الذنوب وكونها حجاباً بين العبد وبين كل محبوب ، فإذا عرف ذلك معرفة محققة بيقين ، تألم القلب بسبب فوات المحبوب ويسمى تألماً بسبب فعله المفوت لمحبوبه ندماً ، فإذا غلب هذا الألم على القلب واستولى انبعث من هذا الألم فى القلب حالة أخرى تسمى إرادة وقصد إلى فعل له تعلق بالحال وبالماضى وبالاستقبال . أما تعلقه بالحال فبالترك للذنب الذى كان ملابساً ، وأما بالاستقبال فبالعزم على ترك الذنب المفوت للمحبوب إلى آخر العمر ، وأما بالماضى فيتلاقى ما فات بالخير .

ومعنى هذا أن (التوبة) فى نظر الإمام الغزالى لها ثلاثة أركان :

العلم بأسبابها ، أى العلم بالذنوب والخطايا التى ارتكبها الفرد ومبلغ ما تحدثه هذه الذنوب من إساءة لنفسه ولسمعته ، من جهة ، ثم بعلاقاته بغيره من الناس عامة ، ومريديه خاصة . إن معرفة الذنوب إذاً واجبة ، والذنب عبارة عن كل ماهو مخالف لأمر الله تعالى .

إن هذه المعرفة تحدث حالة نفسية تتميز بالعدم remorse والألم .

إن مشاعر الندم هذه ، تدفع الفرد إلى نوع من النزوع نحو الخير ، وهذا لا يتأتى إلا بترك الذنب .

بيان أن التوبة إذا استجمعت شرائطها فهى مقبولة :

١ – لا تؤخر التوبة فإن الموت يأتى بغتة ، ومن ترك المبادرة إلى التوبة بالتسويف كان بين خطرين عظيمين ، أحدهما أن تتراكم الظلمة على قلبه من المعاصى حتى يصير ديناً وطبعاً فلا يقبل المحو ، والثانى أن يعاجله المرض أو الموت فلا يجد مهلة للاشتغال بالمحو .

٢ – ألا تكون التوبة باللسان ، بل بالقلب والإيمان ، ولا تصح التوبة ولا تصدق إلا بالإيمان .

٣ – دوام الطاعة ودوام ترك المعصية إلى الموت .

٤ – أن تكون التوبة كفارة لذنوب الفرد . والحسنات المكفرة للسيئات تكون إما بالقلب (بالتضرع إلى الله تعالى فى سؤال المغفرة والعفو ، وكذلك يضمر بقلبه الخيرات للمسلمين والعزم على الطاعات) ، وإما باللسان فالاعتراف

بالظلم والاستغفار فيقول رب ظلمت نفسى وعملت سوءاً فاغفر لى ذنوبى ، وإما بالجوارح والصدقات وأنواع العبادات والصيام والصلاة عقب الذنب .

بيان أقسام العباد فى دوام التوبة :

يقول الغزالى فى كتابه « إحياء علوم الدين » .

اعلم أن التائبين فى التوبة على أربع طبقات :

١ - **الطبقة الأولى** : أن يتوب العاصى ويستقيم على التوبة إلى آخر عمره فيتدارك ما فرط من أمره ولا يحدث نفسه بالعود إلى ذنوبه ... فهذا هو الاستقامة على التوبة وصاحبه هو السابق بالخيرات المستبدل بالسيئات حسنات واسم هذه التوبة (التوبة النصوح) واسم هذه النفس الساكنة النفس المطمئنة التى ترجع إلى ربها راضية مرضية .

٢ - **الطبقة الثانية** : تائب سلك طريق الاستقامة فى أمهات الطاعات وترك كبار الفواحش كلها ، إلا أنه ليس ينفك عن ذنوب تعتريه لا عن عمد وتجريد وقصد ولكن يبتلى بها فى مجارى أحواله من غير أن يقدم عزماً على الإقدام عليها ، ولكنه كلما أقدم عليها لام نفسه وندم وتأسف وجدد عزمه على أن يتشمز للاحتراز من أسبابها التى تعرض لها . وهذه النفس جديرة بأن تكون هى النفس اللوامة إذ تلوم صاحبها على ما تستهدف له من الأحوال الذميمة لا عن تصميم وعزم وتخمين وأى وقصد ، وهذه أيضاً رتبة عالية وإن كانت نازلة عن الطبقة الأولى ، وهى أغلب أحوال التائبين ، لأن الشر معجون بطينة الآدمى قلما ينفك عنه وإنما غاية سعيه أن يغلب خيره شره حتى يثقل ميزانه فترجح كفة الحسنات ، فإما أن تخلو بالكلية كفة السيئات فذلك فى غاية البعد وهؤلاء لهم حسن الوعد من الله تعالى ، إذ قال تعالى :

﴿ الذين يجتنبون كبائر الإثم والفواحش إلا اللمم إن ربك واسع المغفرة ﴾ .

وفى قول رسول الله ﷺ ، فيما رواه على كرم الله وجهه : « خياركم كل مفتن تواب » . وفى خبر آخر : « المؤمن كالسنبلة يضىء أحياناً ويميل أحياناً » ، وفى الخبر : « لابد للمؤمن من ذنب يأتيه الفينة بعد الفينة » ، لأى الحين بعد الحين ، فكل ذلك أدلة قاطعة على أن هذا القدر لا ينقص التوبة .

٣ – **الطبقة الثالثة** : أن يتوب ويستمر على الاستقامة مدة ، ثم تغلبه الشهوة فى بعض الذنوب فيقدم عليها عن صدق وقصد شهوة لعجزه عن قهر الشهوة ، إلا أنه مع ذلك مواظب على الطاعات وتارك جملة من الذنوب مع القدرة والشهوة ، وإنما قهرته هذه الشهوة الواحدة والشهوتان ، وهو يود لو أقدره الله تعالى على قمعها وكفاه شرها هذا أمنيته فى حال قضاء الشهوة وعند الفراغ يتندم ويقول ليتنى لم أفعله وسأتوب عنه وأجاهد نفسى فى قهرها لكنه تسول نفسه وتسوف توبته مرة أخرى ويوماً بعد يوم ، فهذه النفس هى التى تسمى النفس المسولة ، وصاحبها من الذين قال الله تعالى فيهم :

﴿ وآخرون اعترفوا بذنوبهم خلطوا عملا صالحاً وآخر سيئاً ﴾ .

٤ – **الطبقة الرابعة** : أن يتوب ويجرى مدة على الاستقامة ثم يعود إلى مقارفة الذنب أو الذنوب من غير أن يحدث نفسه بالتوبة ومن غير أن يتأسف على فعله بل ينهمك انهماك الغافل فى اتباع شهواته ، فهذا من جملة المصرين ، وهذه النفس هى النفس الأمارة بالسوء ، الغرارة من الخير ويخاف على هذا سوء الخاتمة وأمره فى مشيئة الله ، فإن ختم له بالسوء شقى شقاوة لا آخر لها ، وإن ختم له بالحسنى حتى مات فينتظر له الخلاص من النار .

التوبة فى القرآن وفى الأحاديث النبوية :

قد وصف الله تعالى الصابرين بأوصاف وذكر التوبة فى القرآن الكريم فى أوضاع مختلفة ... قال تعالى :

﴿ وتوبوا إلى الله جميعاً أيها المؤمنون لعلكم تفلحون ﴾ .

وهذا أمر على العموم .

وقال الله تعالى : ﴿ ياأيها الذين آمنوا توبوا إلى الله توبة نصوحاً ﴾ ..

ومعنى النصوح الخالص لله تعالى خالياً من الشوائب .

ويدل على فضل التوبة قوله تعالى :

﴿ إن الله يحب التوابين ويحب المتطهرين ﴾ .

وقال عليه السلام :

« التائب حبيب الله ، والتائب من الذنب كمن لا ذنب له » .

ويروى عن الحسن ، قال :

« لما تاب عز وجل على آدم عليه السلام هنأته الملائكة وهبط عليه جبريل وميكائيل عليهما السلام ، فقالا : يا آدم قرت عينك بتوبة الله عليك . فقال آدم عليه السلام : يا جبريل ، فإن كان بعد هذه التوبة سؤال فأين مقامى ، فأوحى الله إليه ياآدم ورثت ذويك التعب والنصب وورثتهم التوبة ، فمن دعانى منهم لبيته كما لبيتك ، ومن سألنى المغفرة لم أبخل عليه لأنى قريب مجيب .. » .

وفى موضع آخر من كتاب الله :

﴿ وهو الذى يقبل التوبة من عباده ويعفو عن السيئات ويعلم ما يعلمون ﴾ .

وفى موضع آخر : « ألم يعلموا أن الله هو يقبل التوبة عن عباده ويأخذ الصدقات ، وأن الله هو التواب الرحيم » .

« التائبون العابدون الحامدون السائحون الراكعون الساجدون الآمرون بالمعروف والناهون عن المنكر والحافظون لحدود الله وبشر المؤمنين » .

وفى موضع آخر :

﴿ واستغفر لذنبك وسبح بحمد ربك بالعشى والإبكار ﴾ .

﴿ تنزيل الكتاب من الله العزيز العليم ، غافر الذنب وقابل التوب شديد العقاب ذى الطول ﴾ .

وفى موضع آخر :

﴿ ربنا لا تؤاخذنا إن نسينا أو أخطأنا ، ربنا ولا تحمل علينا إصراً كما حملته على الذين من قبلنا ، ربنا ولا تحملنا مالا طاقة لنا به ، واعف عنا واغفر لنا وارحمنا ، أنت مولانا فانصرنا على القوم الكافرين ﴾ .

التفسير السيكلوجى للتوبة :

قلنا إن الاعتراف يدعو إلى الراحة ، إذ يتضمن نوعاً من التفريغ للطاقات الانفعالية الضاغطة على النفس البشرية ... إن فيه نوعاً من التسكين لمشاعر الإثم التى تهدد الإنسان المخطىء .

أما عن التوبة كعملية نفسية ، فهى تتضمن جوانب كثيرة تساعد على إعادة بناء الشخصية ، نذكر منها ما يلى :

١ - تفتح أمام الإنسان القلق الذى حطمته ذنوبه وآثامه ، وأصبحت عبئاً ثقيلا لا يستطيع تحمله فى معترك الحياة ، تفتح أمامه الأمل فى تطهير النفس وفى تصفية حسابه مع ربه . إن هذا الأمل يجعله يشعر بالراحة النفسية والنظر إلى الحياة نظرة مختلفة ، يسودها التفاؤل بعد أن كانت نظرته كلها تشاؤم وخوف ومرارة .

٢ - تؤدى التوبة بصاحبها إلى احترام ذاته ، وهذا الاحترام يقوى فيه شعوره بذاته ، وبعبارة أخرى ، نستطيع القول إن التوبة تؤدى إلى تأكيد الذات ، وهذا دافع هام فى تكوين الشخصية التى تتمتع بقدر كاف من الصحة النفسية .

٣ - تؤدى التوبة إلى أن يتقبل الفرد لذاته بعد أن كان دواماً يعلن الحرب عليها ويحتقرها ويحط من شأنها بسبب الآثام والذنوب التى ارتكبتها . إن الشخص الذى يتقبل ذاته ، لا يتطرف إلى الغرور الزائف ، بل يواجه مشكلاته الشخصية بشجاعة وبأسلوب واقعى . إن الشخص الواقعى مستعد لمواجهة الحقائق عن نفسه وعن عمله وعن قدراته وظروفه وعن المجال الذى يعيش فيه ، حتى ولو كانت هذه الحقائق مؤلمة . إنه يرى فى هذه الصعوبات حافزاً لأن يعمل ويكد ويضاعف من كفاحه أمام الأزمات .

٤ - تدفع التوبة إلى التحرر من الشعور بالذنب والخوف ذلك أن الفرد المذنب يشعر بالتعاسة ويحس بالتوتر الذى يعوق نجاحه فى أى مجال من المجالات التى يتحرك فيها ، نتيجة لخوفه الشديد من الأذى الذى قد يصيبه بسبب الشعور المؤلم بالذنب عما يعتقد أنه عمل خاطىء قام به .

* * *

إن هذه المشاعر من شأنها أن تشكل بعض الأسس التى تكون الإطار الذى يسلك الفرد على أساسه ، ويتنبأ بنتائج سلوكه ، ويواجه المواقف بإيجابية وتفهم واضح .

ماهو دور المعالج النفسى بالنسبة للتوبة ؟ :

هل يقوم المعالج النفسى بدور الإمام الذى يؤم المصلين فى المساجد ويقرأ عليهم آيات بينات من كتاب الله عن التوبة والغفران ، أم أنه يقوم بدور آخر ؟

إن دور المعالج الذى يتبع الأسلوب الدينى فى علاج المرضى النفسيين

يختلف دون شك ، عن دور الواعظ ، لأن عملية الوعظ إنما هى عملية من جانب واحد يكون فيه دور الواعظ دوراً سلبياً ، فى حين أن المريض أثناء عملية العلاج النفسى الدينى يقف موقفاً إيجابياً بالنسبة للمعالج . ذلك أن المعالج بجانب ما يقوم به من ذكر الحقائق الدينية المختلفة ، التى تتركز عليها عملية العلاج ، فهو فى الوقت ذاته ، يحاول أن يقنعه بهذه الحقائق .

ولتوضيح ذلك بمثال عن (التوبة) وأهميتها فى إعادة بناء الشخصية :

يبدأ المعالج بالاستماع إلى اعترافات العميل وما قام به من ذنوب وآثام ومخالفات اجتماعية وأخلاقية . إن التعبير عن هذه المشاعر له أهمية قصوى فى العلاج النفسى ، ذلك لأن خبرة العميل فى سرد مشاعره التى كانت ممنوعة ، لا تفيده فقط فى راحته النفسية ، بل تفيده أيضاً فى أن يبسط فكرة مغايرة إلى درجة تجعل مفهومه عن نفسه مختلفاً عما كان عليه ، ويصبح بعد ذلك – بما تتكون لديه من قدرة جديدة على الاستبصار – قادراً على أن يوجه نفسه فى طرق جديدة .

تأتى بعد ذلك مرحلة جديدة وهى عرض حقيقة التوبة ، وضرورة العلم بأسبابها ، ثم بيان أن التوبة إذا استجمعت شرائطها فهى مقبولة ، ثم بيان أقسام العباد فى دوام التوبة .

بشرط أن يتم كل ذلك بطريقة يستطيع فيها العميل استبصار كل هذه الحقائق . ويحسن بنا هنا أن نقول أن المقصود بكلمة (استبصار أو الاستكناء النفسى Insight) ، هو إدراك الفرد لمعان جديدة فى خبرة الفرد الشخصية ، وإدراك علاقات جديدة بين الأسباب والنتائج ، والحصول على فهم للمعانى التى كانت تدل عليها مظاهر السلوك ، وأن يفهم الأسس التى كان يقوم عليها سلوكه .

إن معرفة كل ذلك هو المقصود بكلمة استبصار أو الاستكناء النفسى .

ماذا يعنى الاستبصار للعميل :

(أ) أن يرى الحقائق القديمة التى تسببت فى شقائه النفسى والناجمة عن مشاعر الذنب والخطيئة ، فى ضوء علاقات وأوضاع جديدة . إن هذا التغير فى موقف العميل بالنسبة لنظرته لمشاكله (النظر إلى الحقائق القديمة بطريقة أخرى ، وعلى ضوء جديد) يجعله أيضاً يرغب فى أن يعترف بالبواعث التى دفعت به إلى ارتكاب الذنوب .

وهذا الاستبصار لا يمكن تحقيقه بمجرد المحادثة مع العميل وإلقاء العظات عليه ، وإنما الاستبصار هو خبرة يحققها العميل نفسه بنفسه .

(ب) أن يزداد بالتدريج فهم العميل :

إن الاستبصار معناه الوصول بالعميل إلى درجة طيبة من فهم النفس وهو يأتى بالتدريج رويداً كلما ازداد العميل قدرة على مواجهة نفسه ، وعلى تقبل المفاهيم الجديدة التى يقدمها له المعالج بنفسه .

والذى يساعد على أن يفهم العميل نفسه ، ما يخلقه المعالج من جو جديد من الحرية والاطمئنان النفسى أثناء الجلسات العلاجية

(جـ) التعرف على النفوس وقبولها :

إن تقدم الاستبصار يتضمن غالباً التعرف على الدوافع التى دفعته لارتكاب الذنوب والتى كثيراً ما ينكرها العميل . ولكنه عندما يستطيع أن يواجه نفسه بوضوح يمكن أن يقبل – كجزء من نفسه – هذه المشاعر التى كانت لا تنال رضاءه وتحيل عنده الرغبة فى المحافظة على أسراره ودوافع سلوكه الخافية .

الخطوة الثالثة فى العلاج : تكوين ذات اجتماعية جديدة :

ما هو المقصود بالذات الاجتماعية Social Self ؟

إن الذات الاجتماعية هى (الذات كما يعتقد الشخص أن الآخرين يرونها) إن مثل هذا المفهوم قد لا يتفق وإدراك الآخرين له ، إلا أنه رغم ذلك يؤثر تأثيراً قوياً على السلوك . فإذا كان الفرد لديه الانطباع بأن الآخرين يعتقدون بأنه غير مقبول اجتماعياً ، فإنه يميل إلى أن يرى نفسه فى هذه الصورة السلبية .

إن شعور الفرد بعدم الاطمئنان عن نفسه ، وإحساسه بعدم الاستحقاق تلون انطباعه للطريقة التى يشعر بها الآخرين نحوه . وعلى العكس من ذلك إذا كان الوالدان أو المدرسون والأصدقاء لديهم فكرة إيجابية عن شخصية الفرد ، فإنه سوف يتخذ اتجاهاً إيجابياً نحو ذاته .

إن الإحساس بالأمن واحترام الذات مرتبط تماماً بالذات الاجتماعية . إن كثيراً من أشكال السلوك العصابى بلا شك متوقفة على الطريقة التى يرانا بها

الآخرون . إن عدم الشعور بالأمن والحط من قيمة الذات وقدرها ، هى إلى حد بعيد طرق يستجيب بها الفرد إلى آراء الآخرين .

إن احترام الذات هى أساساً عملية اجتماعية ، إنها تكتسب عادة من العلاقات المتبادلة للطفل بالأعضاء الآخرين فى العائلة . فإذا عبر الآباء عن نظرة تقبل للطفل ، فإنه تكون لديه فرصة كبيرة لتنمية الشعور بالثقة بالنفس واحترام الذات . أما إذا حدث الموقف العكسى ، فإن الطفل يكتسب عدم الثقة بالنفس ، ويلجأ إلى تحقير الذات والإقلال من قيمتها ، وفى نفس الوقت عدم الثقة بالآخرين وتحقيرهم .

إن علماء النفس الإكلينيكيين يرون أن كلا من القصور والإفراط فى احترام الذات ، هى من العوائق التى تواجه عملية التكيف السليم .

والسؤال الآن : ما هو دور المعالج حتى يستطيع أن يكون ذاتاً اجتماعية جديدة للعميل ؟ إن عملية التغيير هذه تعتمد على الآراء التى تعتنق تجاهه من المجموعات الاجتماعية المختلفة .

إن الإجابة على هذا السؤال تدعونا إلى القول أن بعدا العلاج النفسى الدينى هما :

البعد الأول : عمودى أو رأسى Vertical dimension وهى العلاقة بين الله والإنسان .

البعد الثانى : أفقى Horizontal وهى العلاقة بين الإنسان وأخيه الإنسان .

والمحصلة النهائية لهذا الموقف الكلى تتكون من ثلاثة أطراف : الله والإنسان والغير .

وتلعب (التوبة) دوراً هاماً فى تنظيم وتقوية العلاقة بين الله والإنسان فى حين تكون عملية التكفير Expiation من العوامل التى تغير نظرة الغير فى الفرد المذنب أو الآثم ، وبالتالى تدعو هذه النظرة الجديدة الفرد ، إلى أن يغير فكرته عن نفسه ، وبذلك تصبح له ذاتاً اجتماعياً جديدة ، تجعله يحس بالأمن واحترام الذات ، وهذه المشاعر هى الطريق السليم إلى الصحة النفسية الجيدة .

وهناك أساليب مختلفة ، متنوعة ، للتكفير ، يمكن أن يلجأ المعالج إلى بعضها كوسيلة تقوى العلاقة بين الإنسان وغيره ، نذكر منها :

١ - تعذيب الذات عن طريق الحرمان الجزئى من إشباع الحاجات الأولية ، ومن أهمها الشراب والطعام والجنس . ويعتبر الغير ، ممن يخالطون المذنب ، أن فى هذا السلوك الجديد نوع من التسامى أو الإعلاء ، ومن ثم نجدهم ينظرون إليه نظرة اجتماعية وخلقية مخالفة .

٢ - العقاب أو القصاص Ritribution ، وهو الوسيلة التى يلجأ إليها المجتمع لتصفية حسابه مع المذنب . ومما لاشك فيه ، أن المذنب الذى نال القصاص على ذنوبه ، يكون أكثر تقبلا من المجتمع ، من زميله الذى لم ينل العقوبة .

٣ - أن يدرأ الفرد بالحسنة السيئة ليمحوها ، فيكون ممن خلط عملا صالحاً وآخر سيئاً ، ومعنى هذا أن الحسنات تكفرة للسيئات . إن هذا السلوك فيه دعوة غير مباشرة لرضا المجتمع عن الإنسان الآثم .

الخطوة الرابعة فى العلاج :

تكوين مجموعة من الاتجاهات والقيم لدى العميل .

هناك خطوة علاجية هامة لتحقيق التكيف السليم لدى العميل ، تتمثل فى تكوين مجموعة من الاتجاهات والقيم لديه ، وذلك بفضل قدرة المعالج فى تعديل فكرة الشخص عن نفسه وجعلها مركزاً لخبرات إدراكية وانفعالية جديدة .

ونذكر فيما يلى بعض هذه الاتجاهات والقيم :

(١) القدرة على الصمود :

حيال الأزمات والشدائد وضروب الإحباط المختلفة دون أن يختل ميزانه ويشوه تفكيره .

(٢) القدرة على العمل والإنتاج :

والكفاية فيهما وفق ما تسمح به قدراته ومهاراته . إن الشخص الذى يزاول مهنة أو عملا تتاح له الفرصة لاستغلال كل قدراته وتحقيق أهدافه الحيوية ، الأمر الذى يحقق له الرضا والسعادة النفسية ، فعن طريق العمل يكتسب الإنسان

قوة ، ويطمئن مستقبله ، وهو وسيلة للتأثير فى البيئة التى يعيش فيها ، وعن طريقه يسعى ويحقق لنفسه مركزاً مرموقاً فى المجتمع الذى ينتمى إليه .

(٣) تقبل الذات وتقبل الآخرين :

يرتبط تقبل الآخرين أشد الارتباط بتقبل الذات ، فالشخص الذى لديه ثقة بنفسه ، ويثق بالآخرين ، يعتبر أكثر اهتماماً ورغبة للانطلاق والأخذ بيد غيره ، كما يكون شديد الرغبة فى أن يدع الآخرين يقودونه إلى عوالمهم ، ويعرضون عليه مشاكلهم الخاصة ، ويكون قادراً على التفاعل الإيجابى البناء مع الآخرين ، وعلى الأخذ والعطاء معهم . وبهذه الطريقة تكمل الدورة نفسها ويحدث التوازن . ومن هنا ننصح أن يعمل المعالج جاهداً أثناء فترة العلاج على تكوين هذين الاتجاهين : كيف يتقبل العميل ذاته ، وكيف يتقبل الآخرين .

(٤) اتخاذ أهداف واقعية :

إن الشخص المتمتع بالصحة النفسية ، هو الذى يضع أمام نفسه مثلا وأهدافاً ومستويات للطموح ، ويسعى للوصول إليها حتى ولو كانت تبدو له فى غالب الأحيان بعيدة المنال ، فالتكيف المتكامل ليس معناه تحقيق الكمال ، بل يعنى بذل الجهد والعمل المستمر فى سبيل تحقيق الأهداف . ولكى يتحقق هذا يجب ألا يكون البون شاسعاً بين فكرة الشخص عن نفسه ، وبين الأهداف والمثل ومستويات الطموح التى وضعها لنفسه . فالشخص الذى يتخذ لنفسه أهدافاً أعلى من مناله بكثير إنما يعرض نفسه للشعور الدائم بالخيبة والفشل والإحباط واحتقار الذات ، إذ أنه لن يصل أبداً إلى تحقيق غاياته التى رسمها البعيدة كل البعد عن الواقع . كما أن الشخص الذى يضع لنفسه أهدافاً أقل بكثير من قدراته أو فكرته عن نفسه ، هو أيضاً شخص غير سوى ، إذ أنه لا يستغل جميع إمكانياته فى سبيل الجماعة .

(٥) القدرة على ضبط الذات ، وتحمل المسئولية :

إن الشخص السوى هو الذى يستطيع أن يتحكم فى رغباته ، وأن يكون قادراً على إرجاء إشباع بعض حاجاته ، وأن يتنازل عن لذات قريبة عاجلة فى ثواب آجل أبعد أثراً وأكثر دواماً ؛ فهو لديه قدرة على ضبط ذاته ، وعلى إدراك عواقب الأمور . إنه يستحضر فى ذهنه جميع النتائج التى يحتمل أن تترتب على أفعاله فى

المستقبل ، وعلى هذا الأساس يستطيع أن يبنى سلوكه وتصرفاته تبعاً لخطة يضعها هو ، خطة يرسمها على أساس ما يتوقعه من نجاح وتوفيق لأفعاله فى المستقبل البعيد . مثل هذا الشخص إذن يستمد قدرته على الضبط والتحكم فى سلوكه من تقديره للأمور تقديراً مبنياً على موازنة النتائج وتمحيصها .

وكلما زادت القدرة على ضبط الذات ، كلما قلت الحاجة إلى الضبط الصادر من سلطة أخرى خارجة عن الذات . وعلى هذا الأساس تصبح عملية التوافق الكامل ليست مجرد اتفاق الفرد مع الجماعة . فالشخص السوى يرفض أحياناً أن بنصاع مع المألوف أو يقر المعايير المتواضع عليها . على أن رفضه هذا لابد أن يتضمن معنيين هامين :

أما المعنى الأول ، فهو أن يكون الشخص مقتنعاً بأمانة بينه وبين نفسه بأن الأوضاع التى يرفضها أوضاع غير عادلة ، وأن القيم التى يقترح إحلالها محل هذه الأوضاع تؤدى إلى سعادة أشمل وإلى إشباع أعم وأكثر دواماً .

حينئذ لا يكون اعتراض الشخص المتكامل مبنياً على مجرد الرغبة فى إثبات الذات أو اشتهاء السلطة ، أو صادراً عن دوافع عدوانية مكبوتة . فالفرق بين المخالفة الصادرة عن الشخص السوى وتلك الصادرة عن الشخص غير السوى ، هو فى أن الأول يكون أميناً مع نفسه ومع الجماعة . أما الثانى فإنه يكون مخادعاً لنفسه ومخادعاً للجماعة .

أما المعنى الثانى الذى يتضمنه موقف الشخص السوى عندما يخالف المعايير المتواضع عليها ، فهو أنه يفعل ذلك وهو مقدر لنتائج عمله ومتقبل لها . فالشخص السوى – كما قلنا – ينظر إلى الأمام دائماً ، ويقدر نتائج الفعل قبل أن يقدم عليه ، ويعمل حساب الربح والخسارة فى كل خطوة يخطوها .

وباختصار ، فإن الشخص المتمتع بالصحة النفسية هو الذى يعتبر نفسه مسئولا عن أعماله ويتحمل هذه المسئولية عن طيب خاطر ، وهذه هى إحدى السمات الهامة فى الشخصية المتكاملة .

(٦) القدرة على تكوين علاقات مبنية على الثقة المتبادلة :

إن الشخص السوى هو الذى يحقق وجوده ككائن حى اجتماعى ،

يعترف بحاجته إلى أفراد مجتمعه ، وفى تعاونه معهم ، واضطلاعه بدور اجتماعى من أجل تحقيق حياة أفضل له ولمجتمعه . مثل هذا الشخص هو الذى يعمل من أجل المصلحة العامة ، ويسعى لخير مجتمعه الذى هو جزء منه ، ويهتم بمساعدة الآخرين ، وأن يكون معهم علاقات شخصية وعاطفية وثيقة علاقات مبنية على الاهتمام والرعاية وليس مجرد الرغبة فى التعالى أو حب السيطرة .

وبقول آخر ، فإن اعتراف الشخص بحاجته إلى الآخرين ، يتضمن أيضاً القدرة على تكوين علاقات شخصية وثيقة بهم ، علاقات مبنية على الثقة المتبادلة . وهذه الصفة الهامة فى الشخصية السوية هى التى يمكن أن نعبر عنها بالقدرة على الحب . فالشخص السوى هو الذى يستطيع أن يحب . وهذه الصفة يتعلمها الطفل نتيجة لاقتران إشباع حاجته الأولية بحضور الوالدين . فهذان الشخصان هما اللذان يقومان على راحته ويحققان له الأمن والاطمئنان وبذلك تتكون لديه عاطفة إيجابية نحوهما . ويعمم الطفل هذا الاتجاه نحو الآخرين ، فينشأ عنده حب للناس عن طريق حبه لوالديه .

إلا أن الموقف السليم من الوالدين هنا شرط أساسى لنمو هذا الاتجاه العاطفى بشكل متكامل . فإذا كانت علاقة الطفل بوالديه علاقة اعتماد عليهم فحسب دون أن يدرب على الاستقلال والمشاركة فى المسئوليات الاجتماعية أى دون أن يحدد له دور إيجابى فى هذه العلاقة المتبادلة ، فإنه ينشأ سلبياً فى انفعالاته واتجاهاته العاطفية والاجتماعية ، ينشأ اتكالياً معتمداً على الغير ، لا يستطيع أن يقوم بدور إيجابى فى العلاقات الاجتماعية . ومن ناحية أخرى لو كانت علاقته بوالديه تدفعه دفعاً إلى الاستقلال المبكر ، فإنه قد يتصور أن العلاقات الاجتماعية هى مجرد تبادل للمصالح بدلا من أن يتصور أنها ثقة متبادلة . وبذلك ينظر إلى التعامل مع الناس على أنه عملية تجارية ، الناجح فيها هو من يستطيع أن يحصل على أكبر قسط من المتعة . فى حين لا يعطى إلا القدر الضرورى فقط . ونحن نشاهد الكثير من الأمثلة لهذين النوعين من الشخصيات المريضة فى حياتنا اليومية . ولا شك أن كلا هذين الاتجاهين نحو العلاقات الاجتماعية يؤثر فى تكيف الشخص فى ميادين الصداقة والحب والزواج والأبوة والقيادة والرئاسة ، وغير ذلك من المواقف التى تلعب فيها العلاقات الاجتماعية دوراً هاماً فى نجاح الفرد وسعادته .

(٧) القدرة على التضحية وخدمة الآخرين :

من أهم سمات الشخص المتمتع بالصحة النفسية ، قدرته على أن يبذل وأن يعطى ويمنح ، كما يستطيع أن يأخذ ، سواء أكان ذلك مع أولاده ، أم مع مرءوسيه ، أم مع أصدقائه ، أم مع الجنس الآخر . وسواء كان ذلك مع جماعات يعرفها وينتمى إليها . أم مع جماعات غريبة ، مع جماعات يتفق معها فى الرأى والعقيدة ، أم مع جماعات يختلف معها فى الاتجاهات والأفكار . فالإنسان مهما كانت حاله ، فإنه مدين للإنسانية بوجوده وبفرديته وبقدرته على الكلام والحركة ، والتمتع بنتائج الأفكار والعقول التى سبقته ، وأثرت فى نوع الثقافة التى يعيش فيها . ولذلك فإن الشخصية السوية هى التى تسهم فى خدمة الإنسانية عامة ، وتفعل ذلك فى حدود إمكانياتها بالطبع . إنها تعمل على تقدم المجتمع الإنسانى والسير به فى سبيل التطور إلى الهدف الأبعد ، هدف العمل للإنسانية جمعاء ، والمشاركة فى تحقيق السعادة لأكبر عدد ممكن من الناس على ظهر البسيطة ، والمساهمة فى تخليص هذه الأرض من الشرور التى عليها . ويتضمن هذا بالطبع العمل على التعاون والتعايش السلمى ، ليس فقط بين الأفراد ، بل أيضاً بين الدول والشعوب ، بحيث يكون موقف الدول بعضها من بعض موقف أفراد سويين يعيشون فى مجتمع واحد ، ليس فيهم سيد ومسود ، وليس فيهم مسيطر ومغلوب ، بل كل يقوم بنصيبه وكل يؤدى واجبه ، وكل يتحمل مسئولياته ، فى سبيل مجتمع إنسانى أفضل .

(٨) الشعور بالسعادة :

ولا تعنى المواصفات السابقة للشخصية المتمتعة بالصحة النفسية ، أن الشخصية السوية هى التى تعيش فى سعادة دائمة ، أو الشخصية الخالية من الصراع ، أو الشخصية العديمة المشاكل ، بل على العكس ، فإن الشخص السوى قد يعجز أحياناً عن الوصول إلى أهدافه . وقد يدفعه جهله بالعالم المعقد الذى يعيش فيه ، وكذلك الضغوط المباشرة التى قد يقع تحتها ، إلى اتخاذ أسلوب غير ملائم من السلوك ، مما يباعد بينه وبين الهدف ، بدلاً من أن يقربه منه . ويترتب على ذلك طبعاً أن يستثار عنده الشعور بالذنب فى بعض الأحيان . وإذا كان الشخص السوى يحاول دائماً أن يكون واعياً بالمخاطر التى قد يتعرض لها ، لذلك فإنه لا يخلو تماماً من الخوف والقلق . فمفهوم الشخص السوى إذن لا يتضمن

الخلو التام من الخوف أو الصراع أو القلق أو الشعور بالذنب ، بل إن الذى يميز السوى عن غيره ، هو طريقة مواجهة الصراع والمخاوف والقلق والشعور بالذنب ، وليس الخلو منها . فمما لا شك فيه أن المعتوه أو الساذج أو معتاد الإجرام ، أقل صراعاً وقلقاً من المصلح الاجتماعى ، إلا أن أحداً لا يجادل مع ذلك فى أن المصلح الاجتماعى هو من حيث التكامل الشخصى بحيث لا يقارن بهؤلاء . والشخص السوى هو الذى يتعلم أن يواجه صراعه وإحباطه بالحكمة بدلا من الشعور بالعداوة المرة ، أو الخوف والانزواء المرضى . وهو الذى يصبح الشعور بالذنب عنده عاملا يتحدى أمانته مع نفسه ومع الآخرين ، ونذيراً له بضرورة تعديل سلوكه ، وبذل مجهود أكبر للسير وراء مثله ، بدلا من الاتجاه إلى حيل لا شعورية للدفاع عن ذاته وحمايتها بطريقة هدامة ، كطريقة التبرير أو الإسقاط . وهو الشخص الذى يتمتع بدرجة عالية من احترام الذات ومن القدرة على اجتذاب الآخرين نحوه وحصوله على حبهم وتقديرهم له . وأخيراً ، فإن التكيف المتكامل الذى يميز سلوك الشخص السوى ، لا يعنى أن يسلك الشخص طبقاً لمواصفات جامدة يتعين عليه اتباعها كما هى ، دون تصرف أو تنويع . فسلوك الأفراد متنوع ومتعدد إلى حد كبير ، ويتطلب كل ظرف تصرفاً مناسباً ، ويتطلب كل مكان وكل زمان ما يناسبه من السلوك ، وإنما يعتبر الشخص سوياً فى تصرفاته وفى سلوكه ، بالدرجة التى يحقق بها سلوكه الإمكانيات التى يتميز بها الإنسان عن غيره من الكائنات ، ألا وهى الإمكانيات الرمزية والإمكانيات الاجتماعية .

وصفوة القول ، أن الصحة النفسية للفرد ، وقدرته على التكيف الشخصى والاجتماعى ، تبدو فى استمتاع الفرد بالحياة ، بعمله وأسرته وأصدقائه ، وشعوره بالطمأنينة والسعادة وراحة البال . والواقع أن كلامنا معرض على الدوام لضيق عابر وتوتر نفسى تطول مدته أو تقصر ، لكن ذلك لا يلبث أن يزول فتعود حياته النفسية إلى ما كانت عليه من سلامة ويسر . أما العصابى بوجه خاص فلا يجد للحياة طعماً ، ولا يعيش حياته بل يكابدها ، وذلك من فرط ما يعانيه من توترات وصراعات غير محسومة وما يقترن بهذه الصراعات من الشعور بالقلق والسخط والذنب والنقص والرثاء للذات .

الخطوة الخامسة فى العلاج : أهمية الفحص الطبى :

ذكرنا فيما سبق أن ضعف الصحة من شأنه أن يؤدى إلى اضطراب الوظائف الجسمية المختلفة ، وهذا يؤدى إلى وجود حالة من القابلية أو الاستعداد أو الاستهداف للإصابة بمرض نفسى إذا ما تضافرت معها عوامل بيئية أخرى .

ومعنى هذا أن الصحة النفسية تتأثر بدرجة كبيرة بالصحة الجسمية ، لأن الناحيتين تتكاملان فى كل واحد هو الشخصية الإنسانية بأبعادها ومكوناتها المختلفة .

إن هذا التفسير يوضح لنا لماذا يصاب أحد أخوين بالمرض النفسى ، فى حين لا يصاب الآخر ، على الرغم من أنهما يعيشان فى ظروف اجتماعية واحدة . وأظن أن الإجابة على مثل هذا السؤال أصبحت الآن واضحة ، إذا ما علمنا أن كلا منهما يتميز باستعداد جسمى خاص ، يختلف عن الآخر .

من هنا تبدو أهمية الفحص الطبى الشامل للعميل ، أثناء عملية العلاج ، على أن يسبق ذلك بحث فى التاريخ الصحى والمرضى للحالة . وفى ضوء هذه الفحوص يقدم العلاج الطبى اللازم للحصول على شفاء كامل .





الفصل الثاني عشر

عرض لبعض الأساليب العلاجية النفسية الدنيوية



التحليل النفسي ووسائله المختلفة

(أ) **مدرسة الليبدو** : Libido

يتزعم هذه المدرسة الرائد الأول « سيجموند فرويد » ، وقد تبعه الكثير من الأتباع والأنصار .

(ب) **المدرسة اللاليبيدية** : Non Libioo

يتزعم هذه المدرسة ، علماء كثيرون منهم : أدلر ، كارن هورنى ، فروم ، سليفان ، وغيرهم :

والخلاف بين المدرستين خلاف كبير فى تفسير مفهوم المرض النفسى ، من حيث طبيعة تكوينه والأسباب المؤدية إليه ، كما أوضحنا من قبل ، وبالتالى فى طريقة العلاج .

(أ) العلاج النفسى عند مدرسة التحليل النفسى الفرويدى :

استطاع (فرويد) أن يكشف عن الطبيعة الديناميكية لمنطقة اللاشعور من حياتنا النفسية ومدى علاقتها بالاضطرابات الانفعالية ، وحدد الرغبات المكبوتة والمخاوف التى يحتويها اللاشعور بأنها ذات طابع جنسى . وعلى هذا الأساس أمكن (فرويد) أن يضع نظريته فى الغرائز ، أو بعبارة أخرى نظرية الليبدو Libido theong . واستطاع (فرويد) أن يضع نظريته مفصلة عن نمو الغريزة الجنسية وتطور مناطق إشباع الطاقة الليبيدية ذات الطبيعة الجنسية من الفم إلى الشرج ، وأن يصور علاقة الفرد بالآخرين فى مراحل نمو الغريزة المختلفة كذلك شرح (فرويد) كيف أن المرحلة الأوديبية من مراحل النمو الجنسى تمتاز بكثير من المخاوف والرغبات التى يضطر الطفل أن يكبتها ويستبعدها أمام سطوة والده (أو والدته فى حالة البنات) حين يظهر علاقة جنسية بأمه تجعله يصبح فى موقف تنافس مع الأب . وزيادة فى إيضاح هذه النقطة نقول : يرى (فرويد) أن الغريزة الجنسية تجتاز فى تطورها ثلاث مراحل :

١ – **مرحلة الجنسية الطفلية** : وتجتاز الغريزة فيها هذه الأدوار :

(أ) دور اللذة الذاتية ، ويستغرق الأعوام الثلاثة الأولى .

(ب) دورة اللذة الغيرية ، ويمتد من الرابعة إلى السادسة .

ففى العام الأول من حياة الرضيع يكون الفم الميدان الأول الذى يتجلى فيه نشاط الغريزة حيث يجد الطفل لذة فى عض ثدى أمه أو مص أصابعه ، وفى العام الثانى يكتشف الطفل أن الشرج يزوده بنوع من اللذة حيث يجد لذة فى عملية التبرز نفسها . وفى العام الثالث يتركز الميل الجنسى حول أعضاء التناسل ، إذ يجد الطفل لذة فى العبث بأعضائه التناسلية .

وابتداء من العام الرابع تكون العلاقات الاجتماعية والعاطفية بين الطفل وأفراد أسرته قد أخذت تتكون وتنمو وتتعقد . فالطفل الذكر يحب أمه ويتعلق بها ويجد فى أبيه منافساً له (عقدة أوديب) ويحدث عكس هذا لدى الطفلة (عقدة إلكترا) . ويطلق (فرويد) على هذا الموقف (الموقف الأوديبى) .

وتحل « عقدة أوديب » عادة فى بداية السادسة تقريباً ، إن لم يطرأ ما يمنع من حلها ، عندما تدخل الغريزة مرحلة الكمون التى تمتد إلى مطلع المراهقة . فى هذه المرحلة تكمن الميول الجنسية ، وتنسى فيها ذكريات المرحلة السابقة وما صاحبها من انفعالات . ويلى دور الكمون مرحلة المراهقة الذى يتم فيها التكامل الجنسى فتتجه الغريزة نحو شخص ملائم من الجنس الآخر .

هذا هو النمو الجنسى العادى ، إلا أن عملية النمو الجنسى قد تتعرض فى أى مرحلة إلى حالة من حالات التثبيت بسبب صدمة أو إحباط ، وهنا تجد الطاقة اللبيدية نفسها مضطرة للتراجع إلى مرحلة سابقة regressiom من مراحل النمو ، وبذلك تستثار وتبعث من جديد أنماط من السلوك الطفلى المرتبطة بالمراحل السابقة . وعندما يحدث هذا ، يكون عاملا ممهداً لاضطراب نفسى فى المستقبل . وهكذا يرى (فرويد) أن المرض النفسى ، ما هو إلا تثبيت لمرحلة من مراحل النمو الجنسى أو نكوص إلى مرحلة أخرى سابقة .

ولقد صور (فرويد) الجهاز النفسى المكون من « الهو » و « الأنا » و « الأنا الأعلى » تصويراً يبين كيف أنها بتوازنها تكفل للفرد طريقة سليمة للتعبير عن الطاقة اللبيدية . ونستطيع أن نوضح ذلك بما ذكره (فرويد) عن عقدة الإخصاء (خوف الطفل من أبيه أن يبتر عضو التناسل لديه بسبب تعلقه

الشديد بأمه) . وهذا الخوف اللاشعورى من الإخصاء يغرى الطفل بالتنازل عن حبه وتعلقه بأمه وإعلاء هذا الحب إلى مودة لها . ومتى تم هذا لم يدع ثمة داع لبقاء الغيرة والمنافسة بينه وبين أبيه . ولما كان الطفل يعجب فى الوقت نفسه بأبيه ، إذا به يستعيض عن رغبته-فى استبعاده برغبته فى احتذائه ومحاكاته فيتقمص شخص أبيه ومعاييره ومثله ، ومن هنا يتكون فى نفسه « الأنا الأعلى » الذى يواجه مطالب « الهو » ونزعاته فى ضوء الواقع الخارجى الذى يعيش فيه الفرد .

ونظراً لأن عقدة أوديب تعتبر فى نظر (فرويد) نواة كل أنواع العصاب ، كان لابد فى أى علاج نفسى أن يتوصل إلى ذكريات الطفولة وما اكتنفها من صراعات مكبوتة . وأى علاج لا يحقق ذلك يعتبر علاجاً ناقصاً .

إن العلاج النفسى – فى نظر فرويد – هو عملية تتضمن استعادة كل ما استبعد بطريق الكبت من اللاشعور إلى الشعور . وتساعد العلاقة التى يكونها المريض مع المعالج على تقوية الذات بدرجة تجعلها قادرة على أن تساير القلق الذى تحركه عودة المكبوت إلى وعى الفردية . ولكى نصل إلى هذا المكبوت لابد أن نجعل كل العوامل الكامنة وعوامل الكبت فى أقل درجة من درجات التأثير ، بحيث تتيح للفرد الوصول بسهولة إلى أعماق نفسه .

ويستعمل فى ذلك طرقاً متنوعة ، منها :

التداعى الحر :

تتطلب عملية التداعى الحر أن يستلقى المريض على مقعد مريح ليكون فى حالة استرخاء ، ثم يطلب المعالج من العميل – بعد ذلك – أن يفصح عن كل ما يدور بخاطره من أفكار وذكريات مهما كان نوعها . على المريض أن يفعل ذلك دون أى محاولة لتوجيه تسلسل أفكاره وجهة معينة ، أو لتحكم المنطق فيها ، أو نقدها .

هذه الطريقة غير الموجهة فى التفكير هى من أهم الطرق التى يمكن بواسطتها أن نقرع باب الشعور ، ونوقظ الصراعات اللاشعورية والذكريات المرتبطة بأصولها .

تفسير الأحلام :

ويستعمل تفسير الأحلام أيضاً كوسيلة للوصول إلى أعماق اللاشعور حيث يتمكن المعالج من استعمال الصور والرموز التى وردت فى الحلم كوسيلة تعكس مختلف نواحى النشاط النفسى .

ويعتبر (فرويد) أول من وضع أصول طريقة تفسير الأحلام على أساس علمى . ومن أهم أصول طريقته التمييز بين المضمون الصريح للحلم والمضمون الكامن له ، فالحلم كما يرويه صاحبه هو المضمون الصريح وما يحاول المفسر أن يصل إليه هو المضمون الكامن . والمضمون الصريح له علاقة وثيقة بذكريات يوم الحلم وبالخبرات السابقة .

ويمكن الاستفادة من الأحلام فى عملية « التداعى الحر » السابق الإشارة إليها . فإذا تذكر المريض حلماً فعليه أن يقص الحلم كاملا أول الأمر ، ثم يتناوله بعد ذلك جزءاً جزءاً ، ويدع خواطره وأفكاره تنساب حول كل جزء أو حول كل شخص يرد فى الحلم .

ويعتقد (فرويد) أن المريض إذ يحلم إنما يحيا فى مستوى رمزى ، وهو يعكس فى هذا المستوى مشاعره الطفلية (خوف . عدوان . جنس) نحو أشخاص يعينهم . والمحلل لا يستطيع أن يكتشف مدلولات الرموز التى يشملها الحلم إلا بتعاون مريضه معه فى تأويلها .

ونستطيع أن نوضح ذلك بعبارة أخرى فنقول : إن (فرويد) يعتبر الأحلام الطريق الرئيسى المؤدى إلى اللاشعور ، ويحتوى اللاشعور على العقد والنزعات والرغبات المكبوتة ، ويرى (فرويد) أن أغلب هذه الرغبات المكبوتة رغبات جنسية ، وبصفة خاصة ما يرجع منها إلى مرحلة الطفولة ، فالأحلام فى نظر (فرويد) ما هى إلا تحقيق لرغبات ، غالباً ما تكون رغبات جنسية طفلية مكبوتة ، وهى إن كانت مكبوتة ، إلا أنها لم تفقد القدرة على الظهور رغبة فى الإشباع ، وهى لذلك تتحين الفرصة للإفلات من الرقيب والإفصاح عن نفسها فى الأحلام ، إلا أنها عادة ما تظهر مقنعة أو صورة رمزية ، والرمز فى نظر (فرويد) يقوم على النواحى الجنسية بصفة خاصة .

وفيما يلى أمثلة لبعض الرموز ومدلولاتها :

فمن الرموز الدالة على القضيب : الثعبان . العصا . السكين . المسدس . المفتاح . القلم . الديك .

ومن الرموز الدالة على فرج المرأة : الكهف . الفرن والدبلة . وحدوة الحصان . الصندوق .

ومن الرموز الدالة على العملية الجنسية : صعود السلالم أو نزولها . الطيران . الحرث . الطحن .

ومن الرموز الدالة على المنى : البذور . الملح . الخمر . الدموع .

هذا والميلاد يرمز له بالخروج من الماء ، والموت يرمز له بالسفر ، والأطفال يرمز لها بصغار الحيوان أو الطير .

* * *

ويلاحظ أن (فرويد) فى تفسيره للأحلام يغالى بعض الشىء فى اعتبار الرغبات الجنسية المكبوتة أهم دوافع الأحلام ، إذ هناك رغبات أخرى غير الرغبات الجنسية تكون دوافع كامنة للأحلام .. ومثال ذلك أحلام الخوف وأحلام العقاب .

وهناك نقد آخر يمكن أن نوجهه (لفرويد) يتصل باهتمامه بالتأويل المادى للرموز واعتبارها رموزاً جنسية . فقد ثبت أن كثيراً من الرموز تقبل تفسيرين : أحدهما مادى والآخر وظيفى . ومن أمثلة التفسير الوظيفى لبعض الرموز السابقة الذكر : اعتبار الثعبان رمزاً للمعرفة أو الحكمة أو العدو . والدبلة رمزاً للزواج ، والصعود رمزاً للطموح أو الرفعة ، والنار رمزاً لجهنم وعذاب الآخرة [١] .

---

(١) الكابوس : نجيب يوسف بدوى ص ٨٤ .

التحويل :

اهتم (فرويد) بدراسة العلاقة الإنسانية التى تنشأ أثناء التحليل بين المعالج والمريض أثناء عملية العلاج . وقد لاحظ (فرويد) أن المريض أثناء العلاج يتعرض لمختلف المشاعر حيال المحلل . فهو محب له أحياناً ، يمقته أحياناً أخرى . وحيث أن المحلل لم تكن له صلة سابقة بالمريض ، فليس هناك ما يبرر هذا السلوك . لابد إذن أن يكون المقصود بهذه المشاعر شخص آخر وما المحلل إلا رمز يرمز إليه ، ومن ثم تتحول تجاهه المشاعر التى يكمنها المريض فى واقع الحياة لهؤلاء الأشخاص . وقد أطلق (فرويد) على هذه الظاهرة اسم « التحويل الوجدانى Trans Ference » .

نستطيع الآن أن ندرك السر فى اهتمام المحلل النفسى بمظاهر التحويل العاطفي لدى مريضه . إن هذه الظاهرة هى وسيلته فى الكشف عن أعمق تجارب المريض الانفعالية .

وتبدو مظاهر التحويل سافرة أحياناً أثناء الجلسة ، إذ نجده يعرب عن ضيقه بالملل أو بغضه أو احتقاره له ، وقد يعرب له أحياناً عن تشكك فى قيمة العلاج . وقد لا يظهر مشاعر المريض نحو المحلل سافرة هكذا ، وإنما يستطيع المحلل أن يكشف النقاب عنها فى سلوك المريض ، كما فى نسيانه موعد الجلسة [1] .

(ب) العلاج النفسى عند كارن هورنى

تعتبر « هورنى » من بين المنشقين عن المدرسة الأرثوذكية الفرويدية فى العلاج النفسى . فهى واحدة من هؤلاء الذين نطلق عليهم اسم مجموعة المعالجين غير اللبيديين ، لأن الفكرة الأساسية التى أقامت عليها نظريتها فى العلاج تختلف اختلافاً جوهرياً عن فكرة « فرويد » .

---

(١) أسرار النفوس : الدكتور عبد المنعم المليجى ص ١٤٥ .

فى ضوء فهم « هورنى » للنزعات العصابية ، وأهم نتائجها المرضية ، كانت طريقتها فى العلاج وهدفها منه . فهى ترى ضرورة البحث فى مشكلات المريض المتصلة بشتى نواحى شخصيته ، لا بالناحية الجنسية فحسب . وهدفها من ذلك مساعدة الفرد على معرفة نفسه وعلى التخلص من أسباب الاضطراب والكراهية والخوف ... وغيرها من العوامل التى تنقص من كفاية الفرد وتسىء إلى علاقته بغيره من الناس .

وطالما أن العصاب هو اضطراب العلاقات الإنسانية ، فإن الهدف من العلاج يتمثل فى تكوين علاقات اجتماعية سليمة . وتشير « هورنى » فى كتابها (العصاب والنمو البشرى) إلى أهداف التحليل بقولها : « إن هدف التحليل هو مساعدة المريض على إيجاد نفسه ، والعمل على تحقيق ذاته ، وليس ثمة شك فى أن قدرة الفرد على تكوين علاقات إنسانية طيبة مع الآخرين ، تعد جزءاً أساسياً من تحقيق ذاته ، كما أن تحقيق الذات يتضمن أيضاً قدرة الفرد على العمل الإيجابى وتحمل المسئولية » .

ثم تضيف « هورنى » فى كتابها (صراعنا الداخلى) : « إن الهدف من العلاج هو القيام بعمل تعديلات وتغييرات فى نفس المريض ، ومساعدته على استرداد ذاته ، ليصبح عارفاً بمشاعره لرغباته وأهوائه ويصبح لديه شعور بانتماء نحو جماعته ، وبذلك يحقق صراعه ويشفى عصابه [١] » .

وأخيراً يمكن أن نحصر أهداف التحليل النفسى عند « هورنى » فى النقاط الآتية :

١ - أن يحس الفرد بالمسئولية الملقاة على عاتقه .

٢ - أن يكون إيجابياً فعالا ، وأن يصير قوياً يستطيع القيام بمسئولياته .

٣ - أن يقدر على اتخاذ قرار فى المواقف التى تواجهه ويتحمل نتائج أعماله .

---

(١) مفهوم القلق عند كارن هورنى : رسالة أشرف عليها المؤلف .

٤ - أن يشعر بالاستقلال الذاتى والحرية الشخصية ، واحترامه لنفسه واحترامه للآخرين . وفى ضوء ما سبق يتبين أن مشكلة العلاج عند « هورنى » هى مشكلة العمل على زيادة المرونة فى سلوك المريض عند تفاعله مع الآخرين وأن ذلك يتحقق عن طريق إزالة المخاوف التى سبق أن اكتسبها من اتصاله ببيئته التى تنطوى على التهديد وتقوم على التنافس .

ومن هنا كانت الخطوة الأولى عند « هورنى » فى العلاج ، هى الوقوف على النزعات العصابية لدى الفرد والكشف بالتفصيل عن النتائج التى تترتب عليها والآثار التى تتركها فى شخصية المريض بصفة خاصة وفى حياته بصفة عامة . والنتيجة الطبيعية للكشف عن هذه النزعات ومعرفة أسبابها ، وآثارها ومناقشتها مع المريض ، هى التقليل من حدة قلقه ، وتحسين علاقته مع نفسه ومع غيره من الناس ، وهكذا يستطيع المريض أن يتخلص من نزعاته العصابية متى يعتبر القلق المصدر الأساسى لها . وطالما أن درجة ما يعانيه من مشاعر القلق قد تنقص وتقل نتيجة للعلاج ، فإنه تبعاً لذلك يستعيد شيئاً من قوته الذاتية ونشاطه التلقائى المفقود . وبذلك يصبح فى غنى عن التدابير المرضية التى تعد بمثابة صمام بالنسبة له ، لأنها تصبح عندئذ غير ذات موضوع .

الوسائل الفنية فى العلاج :

ترى « هورنى » أن المحلل يجب أن يضع نصب عينه منذ الجلسة الأولى الهدف من العلاج لأن تحديد الهدف يساعد على تحديد نوع العمل الذى يجب القيام به ، والروح التى تهيمن على هذا العمل .

إلا أن « هورنى » بالرغم من اهتمامها الأول بتلك الناحية - لم تهمل خبرات الطفولة ، لأن هذه الخبرات تنساق تباعاً أثناء عملية التحليل . والتحليل السليم فى رأى « هورنى » يجب أن يسير فى الخطوات التالية :

الخطوة الأولى :

وهى الفحص الدقيق الشامل المتصل بجميع النزعات العصابية التى يتبناها المريض كحل لصراعاته ، ثم معرفة أثرها فى شخصيته ، لأن معرفة المريض لهذه النزعات لها قيمة هامة فى العلاج ، إذ يصبح الشخص بواسطتها أكثر اطمئناناً إلى

حالته ، واستبصاراً بعد أن كان خاضعاً لسيطرة قوى دافعة لا يدرك عنها شيئاً ، وفى بعض الأحيان قد يكفى مجرد الكشف عن النزعة العصابية لشفاء المريض . ولكن فى أغلب الحالات لا يكفى ذلك للوصول إلى تغيير شامل ، نظراً لأن النزعة العصابية لها قيمة ذاتية عند المريض ولهذا يصعب عليه أن يتنازل عنها ومن ثم يتعرض لصراع جديد بين الرغبة فى تغيير النزعة العصابية والرغبة فى الاحتفاظ بها ويبقى هذا الصراع لا شعورياً لكى يتجنب الفرد مواجهة رغبته فى الاحتفاظ بها ، على أن هذا التطور السلبى لا يستغرق وقتاً طويلا ، بل يصل المريض بعد قليل إلى التخلص من النزعة العصابية متى كان التحليل يسير سيراً موفقاً .

الخطوة الثانية :

وتهدف إلى حل الصراع نفسه ، وذلك لأن قصر العلاج على تعريف المريض بصراعاته ونزعاته العصابية غير كاف للوصول إلى الشفاء ، بل لابد أن يعرف بالتفصيل دوافعه المتعارضة ، واتجاهاته المتضاربة ، وكيف يتداخل بعضها فى بعض بشكل مرضى . فالمريض بالشك مثلا يجب أن يعرف بمصادره المختلفة ، وكيف يتداخل مع حاجته إلى الحب والعطف ، وكيف يؤثر فى سلوكه . فى تكيفه مع الآخرين . ولمعرفة التكوين العصابى للمريض ذكرت « هورنى » عدة وسائل أشارت إليها فى كتابها (طرائق فى التحليل النفسى) بقولها :

« إن هذه الوسائل ترجع – لحد بعيد – إلى نفس الوسائل التى استخدمها « فرويد » وهى : التداعى الحر ، والتفسيرات باعتبارها وسائل لإلقاء أضواء على العمليات اللاشعورية والكشف عنها ، ثم دراسة تفصيلية للعلاقة بين المحلل والمريض لمعرفة طبيعة العلاقات الاجتماعية للمريض » . وقد حاولت « هورنى » مثل « فرويد » الكشف عن الدوافع اللاشعورية عن طريق : التداعى الحر ، والأحلام ، والرموز ، وزلات اللسان ، والهفوات ... ونحوها وملاحظة الأعراض الجسمية النفسية التى تحدث أثناء التحليل . ولكنها مع ذلك أكدت أن اكتشاف الدوافع اللاشعورية وحده لا يؤدى لحل الاضطرابات النفسية ، وليس هو العمل الأساسى أو الوحيد فى العلاج . وكتبت فى ذلك :

« وحتى لو فرضنا أن باستطاعتنا أن نفسر جميع الحالات الانفعالية عن طريق الكشف عن الدوافع اللاشعورية ، فإن هذا لا يؤدى لتقدم المريض خطوة واحدة إلى الأمام » .

وأضافت « هورنى » إلى ما تقدم فى كتابها (صراعنا الداخلى) :

« لابد أن تقوم الوسائل التى يجب استخدامها فى العلاج على أساس علمى ثابت وأن نتجه إلى تحديد البناء العصابى للمريض ، والظروف البيئية التى أدت إلى نشوئه » .

وفى أثناء عملية التحليل يقوم المحلل بالشرح والتفسير لجميع العوامل التى يعتبرها ذات أهمية فى الانحرافات النفسية . فالتفسير يقوم على موقف المحلل من المريض أى سلبيته أو إيجابيته تجاهه ، بمعنى إبدائه أحكاماً وقيما فى أثناء التحليل وإحجامه عن ذلك . ويرى « فرويد » أن على المحلل أن يقف موقفاً سلبياً من المريض ، وينصح له بأن يقوم بالإصغاء والإنصات إلى ما يقدمه المريض عن طريق التداعى الحر ، وأن يتجنب التدخل فى أى موضوع ، أو الدخول فى أى تفصيل .

أما « هورنى » فإنها تنكر على « فرويد » سلبيته هذه ، وترى أنه لا يمكن أن يتخذ المحلل هذا الموقف السلبى ، لأن التفسيرات التى يقدمها للمريض تؤدى بالضرورة إلى التأثير على مجرى التداعى لديه وذلك له أهميته فى التحليل . فمثلا : حين يؤكد المحلل على خبرات الماضى يتحول إلى التفتيش عن خبرات الطفولة المبكرة ، مما يخدم عملية التحليل . وكذلك حين يتجنب المريض التحدث فى موضوعات معينة فإن تدخل المحلل عندئذ يصبح أمراً ضرورياً . ولكن « هورنى » لا تعنى بقولها هذا أن يتدخل المحلل فى أمور المريض بل إنها أيضاً تقول بالسلبية إلى حد ما ، إذ ترى أن العميل هو الذى يشير إلى الخط العام الذى يسير تبعاً له التحليل ، إذ عن طريق التداعى الحر لديه تظهر للمحلل المشاكل التى تسيطر على ذهنه ، ومن ناحية أخرى ترى « هورنى » أنه لابد للمحلل من التدخل ، وليست الجلسات الكثيرة التى يعقدها ، ويقوم فيها بالشرح والتفسير ، إلا لوناً من التدخل والتوجيه لعملية التحليل . فالتفسير يتضمن أشياء كثيرة ومتنوعه ،

كتوضيح المشكلات التى تظهر بأشكال تنكرية ، والإشارة إلى التناقض فى أقوال المريض ، وتقديم الافتراضات كحلول ممكنة لمشكلته فى ضوء الاستبصار الذى توصل إليه بالنسبة لبنائه العصابى ... ونحو ذلك .

ويجدر بنا أن نشير إلى نقطة أخرى هامة فى عملية التفسير والشرح خالفت فيها « هورنى » رأى « فرويد » وهى : التعرض للنواحى الأخلاقية عند التحليل « ففرويد » يرى أن التحليل النفسى عمل علمى ، ويجب أن يتحاشى التدخل فى إطلاق الأحكام الأخلاقية . أما « هورنى » فتعتقد أن هذا يعارض هدف التحليل النفسى ، إذ أن التحليل عبارة عن إعادة تربية وتعلم ، وهذا يتضمن قيما وأهدافاً اجتماعية وخلقية ، ثم إن المشاكل الأخلاقية جزء من المرض النفسى ، فيجب أن يتناولها التحليل . وقد أشارت إلى هذه الفكرة فى كتابها « طرائق جديدة فى التحليل النفسى » ، وهكذا يتضح لنا الفرق بين رأى « فرويد » و « هورنى » فى هذه النقطة ؛ فبينما يرى « فرويد » أن المحلل يكون عبارة عن مرآة تعكس مشاعر المريض وانفعالاته ، وأن التحليل النفسى يجب أن يكون موضوعياً ، وأن يتجنب التعرض لأية قيمة أخلاقية ، ترى « هورنى » أن هذا التجنب للنواحى الأخلاقية عملية مستحيلة تماماً ، فالتسامح والتساهل الذى قال به « فرويد » هو مثل أعلى لا يمكن تحقيقه فى عالم الواقع .

وترى « هورنى » أن المريض حين يشعر أن المحلل لا يتدخل فى قيمه ولا يكون إيجابياً تجاهه ، فإن ذلك يزيد مشاعر الخوف والقلق لديه . فالعلاقة بين المحلل والمريض يجب أن تكون إيجابية وإنشائية ، وأن تقوم على إعجاب المعالج بالقوى البناءة لدى المريض وصفاته الحسنة ليسعى إلى إثارتها للعمل ويحسه على نبذ الجوانب الهدامة فى نفسه ، ومن واجب المحلل أن يشير إلى الجوانب الهدامة والبناءة فى اتجاه المريض ، فيبين له مثلا : الحب الحقيقى والزائف ، ويبين له قدراته وكفاءاته ، ويوضح له فى نفس الوقت سوء استغلالها .

وقد كان « فرويد » يعتقد أنه باتجاهه العلمى فى التحليل وابتعاده عن الجانب الأخلاقى ، حصل على كسب كبير فى مجال التحليل النفسى ، ولكن « هورنى » — كما رأينا — عارضته فى ذلك ، وقررت أنه يجب ألا نعمى عن الجانب الأخلاقى فى الاضطرابات النفسية ، فغالباً ما تنمو لدى الشخص

العصابى بعض الصفات غير الأخلاقية فى حياته وسلوكه ، وهذا مما يسبب مشاعر الأسى والألم لديه ، ونظراً لأن النواحى الأخلاقية لدى العصابى هى نواح مزيفة ، إذ أنه يحاول دائماً أن يظهر بمظهر الكمال ، وأن يخفى المشاكل الأخلاقية أكثر من أى شيء آخر فى حياته ، ويقيم ستاراً من المظاهر الكمالية والنرجسية ليخفى وراءه المشكلة الحقيقية – لهذا يجب أن يواجه المريض بمشاكله الأخلاقية فى صراحة وبحزم وشجاعة .

علاقة المحلل بالعميل :

إن العلاقة الانفعالية بين المحلل والمريض لها أهمية كبيرة فى العلاج النفسى وبعبارة أخرى يعد الجو الذى يخلقه المعالج والذى يجب أن يكون مفعما بالأمن والطمأنينة ، والتفاهم ، ومشاركة المريض فى مشاكله الانفعالية وتفهمه أسبابها – أساساً هاماً فى عملية التحليل ، وقد أكد « فرويد » أهمية هذه العلاقة حين شرح آراءه حول فكرة التحويل ، وكانت « هورنى » أكثر تأكيداً منه لهذه الأهمية . وقد أشارت « هورنى » إلى بعض الصعوبات والعوائق التى تعترض العلاقة بين المحلل والمريض ، مثل نظرة المريض إلى المحلل على أنه شخص قادر يملك الخير والشر ، ويستطيع أن يدفع به إلى أى منهما ، وكذلك اعتماد المريض الشديد على المحلل باعتباره الشخص الذى يقدر على إنقاذه دون أن يبذل أى مجهود من جانبه ، ثم خوف المريض من أن يكشف المحلل أمره ويعرف خبايا نفسه ، وكذلك توجس المريض من مشاعر المحلل نحوه ، كأن ينظر إليه على أنه شخص يكن له العداء ، أو يحتقره أو يمقته ... أو نحو ذلك – كل هذه العوامل تؤدى بالمريض إلى أن يتخذ موقفاً دفاعياً من جانبه ، فيحاول مثلا أن يغيظ المحلل أو يخفى عنه انفعالاته الحقيقية تحت ستار من الظرف واللباقة ، ولكن حين تقترب نهاية التحليل يكون المريض قد اكتسب بعض التبصر بمشاكله ، وأصبح أقرب لذاته الحقيقية ، مما يؤدى إلى تحول علاقته بالمحلل إلى صداقة ودية إنشائية .

ونظراً لهذا التأثير المتبادل بين المحلل والمريض عددت « هورنى » الصفات التى يجب أن يتمتع بها المعالج فى قولها :

« إن أهم الصفات التى يجب أن يتمتع بها المعالج هى مشاعر الإنسانية

بأوسع معانيها ، والتسامح ، والحرية ، والإخلاص فى عمله ، وتوافر الدوافع الحقيقية لديه نحو مساعدة الأشخاص ، والتعرف على مشاكلهم لتحريرهم منها ، كما يجب أن يكون المحلل حساساً بكل ما يتعلق بمرضه ، يقظاً ، يمتاز بعقل علمى فطن ، وأن يكون صافياً يعيش ذاته ، ويحقق تلقائيته ، لأن مشاكل المعالج غير المحلولة تظهر جميعها أثناء علاقته بمرضاه ولأن نمط شخصية المحلل يتدخل إلى حد بعيد فى أثناء عملية التحليل .

وبعد :

فما هو التغيير الذى يحدث أثناء عملية التحليل ، وما هى نتائج العلاج النفسى ؟ إن التحليل النفسى إذا سار فى اتجاه سليم يؤدى إلى إعادة توجيه أفكار الشخص ، فيدرك مثلا أن بعض الأفكار التى كانت تسيطر عليه أفكار وهمية خيالية ويبدأ فى تعديل نظرته إلى كثير من الأمور التى كانت تسبب بعض النزعات فى نفسه ؛ كالكبرياء والتعاظم مثلا ، فيعرف أن هذه الكبرياء لم تكن سوى تغطية لمشاعر النقص لديه .

وتقول « هورنى » فى كتابها « صراعنا الداخلى » : « إن المشكلة لا يمكن أن تحل إلا عن طريق عمل التغييرات اللازمة فى الاتجاهات التى تسيطر على المريض . ولكن كثيراً ما تؤدى التغييرات التى تحدث أثناء التحليل إلى ظهور أعراض جديدة لم تكن موجودة سابقاً فقد يلزم المريض الصمت حين يتعرف على دوافعه أو ينعكس إلى مراحل سابقة ... وهكذا . والواقع أن التحليل الذى يسير فى اتجاه سليم يؤدى إلى تغييرات فى اتجاهات المريض وعلاقته مع نفسه ومع الآخرين ، وتبدأ مشاعر العدوان والعجز والخوف عنده تتلاشى تدريجياً لتحل محلها علاقات الصداقة التى تقوم على أسس سليمة ، وحين يعانى المريض مشاعره فى جميع درجاتها ، ويتعرف على القوى الهدامة والقوى البناءة فى نفسه ، وتقوى الأخيرة – تصبح الفرصة سانحة أمام الذات الحقيقية للوصول إلى التغير المنشود . مثال ذلك بالشخص الذى لديه اتجاه نحو الإفراط فى العلاقات الجنسية ، فهو لا يحس بالسعادة إلا عن طريقها ، أو عن طريق الخيالات التى تدور حولها ، والشىء

الوحيد الذى يفخر به هو تمتعه بالجاذبية الجنسية – مثل هذا الشخص إذا كانت عملية التحليل النفسى له ناجحة فإنه يبدأ يفهم الأوجه الأخرى للحياة ، ويبدأ يشعر بالسعادة فى ظلها » وحين يشعر الفرد بقوته عن طريق التحليل يبدأ الجزء المكبوت لديه فى التحرر ويقل كفه وشلله بسبب المخاوف والقلق الذى كان يسيطر عليه . وتأخذ الدوافع الهدامة فى الاختفاء ، ويصبح الشخص قادراً على العمل والإنتاج والتعامل مع الآخرين على أسس سليمة . والنتيجة العامة للتغير الذى يحدث بسبب التحليل هو تحسين علاقة الفرد بنفسه وبالآخرين ، فيصبح أقل عدواناً وأكثر قوة وأقدر على أن يكون مشاعر صداقة مع غيره » .

وإذا فحصنا التغيرات التى تحدث أثناء التحليل ، نرى أنها تطابق الظروف التى سببت الصراع الأصلى ، إذ أن الاتجاهات العصابية تنشأ بسبب شعور الفرد بالعجز والضعف والعدوان ، ولكن بالتحليل تتلاشى هذه المشاعر ، ويصبح الفرد قوياً قادراً على استغلال إمكانياته فى سبيل سعادته .

وأخيراً تصور « هورنى » نتائج العلاج التحليلى وحدوده التى لايمكن تجاهلها بقولها : يمكن للتحليل النفسى أن يفك قيود الإنسان الذى ربطت يديه ورجليه ، ولكن لا يمكن أن يقدم له أيدى وأرجل جديدة . ولم تكن « هورنى » فى كل ذلك المحللة النفسية المتعصبة التى تنظر إلى آرائها على أنها حلول نهائية أو أن طريقتها فى العلاج هى الطريقة المثلى ، بل كانت تعتبر آراءها مجرد مساهمة فى إلقاء بعض الأضواء على ميدان التحليل النفسى ، وأكدت ذلك فى محاضرتها التى ألقتها فى سنة ١٩٥٢ بقولها : « لم يكن القصد من هذه المحاضرات تعليم الوسائل الفنية فى التحليل النفسى ، بل إن الهدف منها هو عرض وجهات نظر متعددة ومناقشتها لمساعدة الذين يرغبون فى تنمية طرائقهم فى التحليل النفسى » .

* * *

الفصل الثالث عشر

دراسات فى الصحة النفسية



البحث الأول

الصحة النفسية لدى بعض العلماء المسلمين

عرض وتحليل لكتاب « إغاثة اللهفان » لابن قيم الجوزية (١)

حياة ابن قيم الجوزية :

هو محمد بن أبى بكر ، شمس الدين أبو عبد الله بن قيم الجوزية .

ولد سنة ٦٩١ هـ فى مدينة دمشق ؛ ولازم الشيخ تقى الدين (ابن تيمية) وأخذ عنه وتفنن فى علوم الإسلام ، وكان عارفاً بالتفسير وأصول الدين وبعلم الكلام ، وعالماً بالسلوك وكلام أهل التصوف .

وقد كان شديد المحبة للعلم والمطالعة والكتابة . وقد حج مرات كثيرة إلى مكة المكرمة وجاور بها ، وكان مشهوراً عنه شدة العبادة وكثرة الطواف وله قصيدة طويلة فى (السنة) اسمها (البونية) . وقال عنه القاضى برهان الدين الزرعى : « ما تحت أديم السماء أوسع علماً منه » .

وقد درس (بالصدرية) وأم بالجوزية .

توفى فى ١٣ رجب عام ٧٥١ هـ ؛ ودفن بمقبرة الباب الصغير (دمشق) .

أشهر مؤلفاته :

(١) إغاثة اللهفان من مصائد الشيطان ، وطبع المرة الأولى سنة ١٣٢٠ .

(٢) أمثال القرآن .

(٣) الروح . طبع فى الهند سنة ١٣١٨ .

(٤) شفاء العليل . طبعه المرحوم السيد أمين الخانجى .

---

(١) ساهم فى هذا البحث السيد / حمزة خليل مالكى الطالب بقسم الدراسات العليا - كلية التربية - مكة المكرمة - قسم علم النفس .

(٥) الصبر والسكن .

(٦) طيب القلوب . وتوجد نسخة من هذا المخطوط فى برلين .

أهم محتويات كتاب « إغاثة اللهفان » :

الموضوع الأول :

(أ) أحوال القلوب :

يقول ابن قيم الجوزية : « لما كان القلب للأعضاء كالملك المتصرف فى الجنود ، الذى تصدر كلها عن أمره ويستعملها فيما يشاء ، فكلها تحت عبوديته وقهره ، وتكتسب منه الاستقامة ، والزيغ ، وتتبعه فيما يعقده من العزم أو يحله » .

وعلى ذلك فإن ابن قيم الجوزية يقسم القلوب إلى ثلاثة أنواع فيقول : « لما كان القلب يوصف بالحياة وضدها انقسم بحسب ذلك إلى هذه الأحوال الثلاثة »[1] أى الأنواع الثلاثة :

النوع الأول : القلب السليم : ويقول عنه :

قد اختلف الناس فى معنى القلب السليم ، والأمر الجامع لذلك أنه الذى قد سلم من كل شهوة تخالف أمر الله ونهيه ، ومن كل شبهة تعارض خبره ، وهو الذى سلم من أن يكون لغير الله شرك فيه بوجه ما ، بل قد خلصت عبوديته لله تعالى ، إرادة ومحبة وتوكلا وإنابة وإخباتاً وخشية ورجاء وخلص عمله لله .

النوع الثانى : القلب الميت :

والقلب الثانى ضد السليم وهو القلب الذى لا حياة فيه ، فهو لا يعرف ربه ولا يأتمر بأمره ... فهو لا يبالى إذا فاز بشهوته وحظه رضى به أم سخط ... فالهوى إمامه والشهوة قائده ...

النوع الثالث : القلب المريض :

قلب له حياة وبه علة ، فله مادتان تمده هذه مرة وهذه أخرى وهو

---

(١) إغاثة اللهفان ، ج ١ ص ٧ .

لما غلب عليه منهما ، ففيه من محبة الله تعالى والإيمان به والإخلاص له ، ما هو مادة حياته ، وفيه من محبة الشهوات وإيثارها والحرص على تحصيلها والحسد والكبر والعجب وحب العلو والفساد فى الأرض بالرياسة ، ما هو مادة هلاكه وعطبه ، وهو ممتحن بين داعيين ، داع يدعوه إلى الله ورسوله والدار الآخرة ، وداع يدعوه إلى العاجلة ..

فالقلب الأول ، حى مخبت لين واع ، والثانى يابس ميت ، والثالث مريض . ثم ذكر تقسيما آخر للقلوب حيث يقول [١] :

« وقد قسم الصحابة رضى الله عنهم القلوب إلى أربعة » . وهذا التقسيم من حديث عن الرسول صلوات الله عليه وسلامه ذكره محقق الكتاب فى هامش الصفحة – يقول فيه : « عن أبى سعيد الخدرى رضى الله عنه ، قال : قال رسول الله صلوات الله عليه وسلامه : « القلوب أربعة : قلب أجرد فيه مثل السراج يزهر ، وقلب أغلف مربوط على غلافه ، وقلب منكوس وقلب مصفح . فأما القلب الأجرد فقلب المؤمن ، فيه نوره ، وأما القلب الأغلف فقلب الكافرين ، وأما القلب المنكوس فقلب المنافق ، عرف ثم أنكر ، وأما القلب المصفح فقلب فيه إيمان ونفاق ، فمثل الإيمان فيه كمثل البقلة يمدها الماء الطيب ، ومثل النفاق فيه كمثل القرحة يمدها القيح والدم ، فأى المادتين غلب على الأخرى غلب عليه » .

ويستطرد بعد ذلك ابن قيم الجوزية فى شرح الكلام السابق فيقول :

فقوله أجرد أى متجرد مما سوى الله ورسوله ... فأشار بتجرده إلى سلامته من شبهات الباطل وشهوات الغى ، وبحصول السراج فيه إلى إشراقه واستنارته بنور العلم والإيمان .

وقد قصد ابن قيم الجوزية من إيراد هذا التقسيم تدعيم قوله السابق والذى ذكرناه عن أنواع القلوب ، فالأجرد يقصد به السليم ، وأما القلب المنكوس والأغلف فيقصد بهما القلب الميت ، وأما القلب المصفح فهو المريض . ويستطرد بعد ذلك إلى ذكر أسباب أمراض القلب .

---

(١) إغاثة اللهفان ، ج ١ ص ١٢ .

يقول ابن قيم الجوزية :

« والفتن التى تعرض على القلوب هى أسباب مرضها ، وهى فتن الشهوات ، وفتن الشبهات ، وفتن الغى والضلال ، فتن المعاصى والبدع ، فتن الظلم والجهل . فالأولى توجب فساد القصد والإرادة ، والثانية توجب فساد العلم والاعتقاد » [١] .

(ب) حقيقة مرض القلب :

أفرد ابن قيم الجوزية فى أول الباب الثانى فصلا للحديث عن حقيقة مرض القلب . وقد استهل الباب بآيات قرآنية مثل قوله تعالى : ﴿ فى قلوبهم مرض فزادهم الله مرضاً ﴾ . وقوله : ﴿ ليجعل ما يلقى الشيطان فتنة للذين فى قلوبهم مرض ﴾ . وقوله تعالى أيضاً : ﴿ يا نساء النبى لستن كأحد من النساء إن اتقيتن فلا تخضعن بالقول فيطمع الذى فى قلبه مرض ﴾ .

ويفسر المؤلف الآية الأخيرة بقوله : « أمرهن ألا يلن فى كلامهن ، كما تلين المرأة المعطية الليان فى منطقها فيطمع الذى فى قلبه مرض الشهوة » .

أى أنه يقصد بالمرض هنا الشهوة ، أو الجنس .

ويهدف من ذلك المؤلف إلى تبيان أن هناك مرضاً آخر يصيب القلب غير مرض الشهوة ، وهو مرض الشك والشبهات ، أى أنه يقصد أن حقيقة الأمراض التى تصيب القلب هى أمراض الشهوة (الجنس) وأمراض الشبهات والشكوك « الوساوس » .

الموضوع الثانى :

(أ) أنواع الأمراض التى تصيب القلب :

يقول ابن قيم الجوزية فى ذلك :

« مرض القلب نوعان » [٢] :

١ - نوع لا يتألم به صاحبه فى الحال ، كمرض الجهل ومرض الشبهات

---

(١) إغاثة اللهفان ، ج ١ ص ١٤ .

(٢) إغاثة اللهفان ، ج ١ ص ١٨ - ٢٠ .

والشكوك ومرض الشهوات ، وهذا أعظم النوعين ألماً ، ولكن لفساد القلب لا يحس بالألم ، لأن سكرة الهوى تحول بينه وبين إدراك الألم .

٢ – ونوع مؤلم له فى الحال : كالهم والغم والحزن والغيظ .

ثم يتعرض إلى العلاقة بين الجسم والقلب فيقول : ... وهذا كما أن القلب يتألم بما يتألم به البدن ويشقى بما يشقى به البدن ، فكذلك البدن يتألم كثيراً بما يتألم به القلب ويشقيه ما يشقيه .

(ب) علامات مرض القلب وعلامات صحته :

١ – علامات مرض القلب :

يقول المؤلف [1] :

« وكل عضو من أعضاء البدن خلق لفعل خاص به ، كما له فى حصول ذلك الفعل منه ، ومرضه هو أن يتعذر عليه الفعل الذى خلق له ، حتى لا يصدر منه ، أو يصدر مع نوع من الاضطراب ، فمرض اليد أن يتعذر عليها البطش ، ومرض العين أن يتعذر عليها النظر والرؤية ، ومرض اللسان أن يتعذر عليه النطق ، ومرض البدن أن يتعذر عليه حركته الطبيعية أو يضعف عنها ، ومرض القلب أن يتعذر عليه ما خلق له من معرفة الله ومحبته والشوق إلى لقائه ... وإيثار ذلك على كل شهوة ... فمن آثر عليه شيئاً من المحبوبات فقلبه مريض . وقد يمرض القلب ويشتد مرضه ولا يعرف به صاحبه ، لاشتغاله وانصرافه عن معرفة صحته وأسبابها ، بل قد يموت وصاحبه لا يشعر بموته ، وعلامة ذلك أنه لا تؤلمه جراحات القبائح ولا يوجعه جهله بالحق وعقائده الباطلة ، فإن القلب إذا كان فيه حياة تألم بورود القبيح عليه وتألم بجهله للحق بحسب حياته .

وقد يشتد مرضه ويشعر به ، ولكنه يشتد عليه تحمل مرارة الدواء والصبر عليها ، فهو يؤثر بقاء ألمه على مشقة الدواء ، فإن دواءه فى مخالفة الهوى ، وذلك أصعب شيء على النفس وليس لها أنفع منه . وتارة يوطن نفسه على الصبر ثم ينفسخ عزمه ولا يستمر معه لضعف علمه وبصيرته وصبره ، كمن دخل فى طريق مخوف مفض إلى غاية الأمن وهو يعلم أنه إن صبر عليه انقضى الخوف

---

(١) إغاثة اللهفان ، ج ١ الباب العاشر ص ٦٨ .

وأعقبه الأمن ، فهو محتاج إلى قوة صبر وقوة يقين بما يصير إليه ، ومتى ضعف صبره ويقينه رجع من الطريق » .

ثم يستطرد المؤلف ويقول :

والمقصود أن من علامات أمراض القلب عدولها عن الأغذية النافعة الموافقة لها إلى الأغذية الضارة وعدولها عن دوائها النافع إلى دائها الضار ، فهناك أربعة أمور : غذاء نافع ودواء شاف ، وغذاء ضار ودواء مهلك ، فالقلب الصحيح يؤثر النافع الشافى والمريض بضد ذلك ، وأنفع الأغذية غذاء الإيمان .

٢ - علامات صحة القلب :

يقول المؤلف : « ومن علامات صحة القلب أنه لا يزال يضرب على صاحبه حتى ينيب إلى الله ويخبت إليه ... فبه يطمئن وإليه يسكن ... فإذا حصل له ربه سكن إليه واطمأن به وزال ذلك الاضطراب والقلق ... فهو دائماً يضرب على صاحبه حتى يسكن ويطمئن إلى إلهه ومعبوده ... ومن علامات صحته أنه إذا دخل فى الصلاة ذهب عنه همه وغمه بالدنيا ... ووجد فيه راحته ونعيمه ... وسرور قلبه »[(١)] .

الموضوع الثالث : تشخيص أمراض القلب :

تعرض المؤلف إلى تشخيص أمراض القلب بأن أفرد له فصلا خاصاً باسم « فصل فى أسباب ومشخصات مرض البدن والقلب »[(٢)] .

يبدأ هنا المؤلف بتشخيص أمراض البدن ، وأعتقد أن الغرض من ذلك هو القياس عليها ، فهو قد ذكر المقصود بمرض البدن فقال : « ولما كان مرض البدن خلاف صحته وصلاحه وهو خروجه عن اعتداله الطبيعى لفساد يعرض له يفسد به إدراكه وحركته الطبيعية ... » .

ثم يستطرد فيفسر فساد الإدراك والمقصود به فيقول : « فإما أن يذهب إدراكه بالكلية كالعمى والصمم والشلل ، وإما أن ينقص إدراكه لضعف فى آلات الإدراك مع استقامة إدراكه ، وإما أن يدرك الأشياء على خلاف ما هى عليه كما يدرك الحلو مراً والخبيث طيباً والطيب خبيثاً » .

---

(١) إغاثة اللهفان ، ج ١ ، ص ٧١ .

(٢) إغاثة اللهفان ، ج ١ ، ص ١٦ .

ثم يتطرق إلى أسباب الخروج عن الاعتدال « أى أسباب المرض » فيقول : « وسبب هذا الخروج عن الاعتدال إما فساد فى الكمية أو فى الكيفية » .

ثم يتطرق إلى العلاج فيقول : « ومدار الصحة على حفظ القوة ، والحمية عن المؤذى واستفراغ المواد الفاسدة » . ويعتبرها الأصول الثلاثة للعلاج ، لأنه يقول فى ذلك : « ونظر الطبيب دائر على هذه الأصول الثلاثة » .

وقياساً على هذا فإنه يشخص مرض القلب على النحو التالى :

يقول المؤلف [1] : « ومرضه هو نوع فساد يحصل له يفسد به تصوره للحق وإرادته ، فلا يرى الحق حقاً أو يراه على خلاف ما هو عليه ، أو ينقص إدراكه له ، وتفسد به إرادته ، فيبغض الحق النافع ، أو يحب الباطل العناد أو يجتمعان له وهو الغالب ، ولهذا يفسر المرض الذى يعرض له تارة بالشك والريب ، ... وتارة بشهوة الزنا ... » .

ثم يستطرد فيقول : « وإذا عرف هذا فالقلب يحتاج إلى ما يحفظ عليه قوته وهو الإيمان وإوراد الطاعات ، وإلى حميه عن المؤذى الضار وذلك باجتناب المعاصى والآثام وإلى استفراغه من كل مادة فاسدة تعرض له ، وذلك بالتوبة النصوح واستغفار غافر الخطيئات » .

أى أنه يشخص أمراض القلب أنها عبارة عن نوع من الفساد أو الاضطراب الذى يؤدى إلى اضطراب الإدراك الفعلى لحقيقة الأمور ، أى عدم القدرة على إدراك الأمور على حقيقتها ، وإنما يصبح الإدراك مشوهاً بفعل المرض والانسياق وراء الشهوات ، ونتيجة للريب وعدم اليقين أو الشك الذى ينتاب الفرد فلا يدرك حقيقة المواضيع .

ويلخص الأصول الثلاثة فى العلاج فيما يلى ، كما سبق أن بينا :

١ – حفظ القوة عن طريق الإيمان .

٢ – الحمية عن المؤذى الضار .

٣ – استفراغه من كل مادة فاسدة .

---

(١) إغاثة اللهفان ، ج ١ ، ص ١٦ ، ١٧ .

الموضوع الرابع : علاج أمراض القلب :

أولا : العلاج بالدواء الطبيعي :

وهذا العلاج يفيد فى بعض أمراض القلب مثل « أمراض الهم والغم والحزن والغيظ » حيث يقول المؤلف فى ذلك :

« والنوع الثانى مرض مؤلم له فى الحال كالهم والغم والحزن والغيظ ، وهذا المرض قد يزول بأدوية طبيعية كإزالة أسبابه ، أو بالمداواة بما يضاد تلك الأسباب وما يدفع موجبها مع قيامها ... فأمراض القلب التى تزول بالأدوية الطبيعية من جنس أمراض البدن ، وهذه لا توجب وحدها شقاءه وعذابه » .

ثم يتعرض إلى علاجها فيقول :

« فالغيظ مرض يؤلم القلب ودواؤه فى شفاء غيظه ، فإن شفاه بحق اشتفى وإن شفى بظلم وباطل زاده مرضاً من حيث ظن أنه يشفيه ... وكذلك الغم والهم والحزن أمراض للقلب وشفاؤها بأضدادها من الفرح والسرور ، فإن كان ذلك بحق اشتفى القلب وصح وبرئ من مرضه ، وإن كان بباطل توارى ذلك واستتر ولم يزل وأعقب أمراضاً هى أصعب وأخطر » [(١)] .

ثانياً : العلاج بالأدوية الإيمانية أو الشرعية :

وسأتعرض هنا إلى الأصول الثلاثة التى سبق أن أشرت إليها فى الحديث عن تشخيص أمراض القلب . وهذه الأصول هى :

(أ) حفظ قوة القلب :

وهذا يكون بتقوية القلب بالإيمان وإوراد الطاعات ، لأن القلب محتاج إلى ما يحفظ عليه قوته وهو الإيمان وإوراد الطاعات ...

كذلك فإن العلاج عن طريق الأدوية الإيمانية الشرعية يكون بالترغيب والترهيب والموعظة ، وكل ذلك ورد فى القرآن وقد تعرض لها ابن قيم الجوزية وأفرد باباً خاصاً بعنوان : « القرآن متضمن لأدوية القلب وعلاجه من جميع أمراضه » [(٢)] وأورد آيات عديدة فى هذا الصدد ونذكر منها قوله تعالى : ﴿ يا أيها الناس قد

---

(١) إغاثة اللهفان ص ١٩ .

(٢) إغاثة اللهفان ص ٤٤ .

جاءتكم موعظة من ربكم وشفاء لما فى الصدور ﴾ ، وقوله تعالى أيضاً : ﴿ وننزل من القرآن ما هو شفاء ورحمة للمؤمنين ﴾ .

ثم يستطرد المؤلف ويقول : « والقرآن شفاء للنوعين – ويقصد بهما أمراض الشك والشهوات – ففيه من البيانات والبراهين القطعية ما يبين الحق من الباطل ، فتزول أمراض الشبه والشكوك المفسدة للعلم والتصور والإدراك » .

« وأما شفاؤه لمرض الشهوات فذلك بما فيه من الحكمة والموعظة الحسنة بالترغيب والترهيب والتزهيد فى الدنيا .. والأمثال والقصص التى فيها أنواع العبر والاستبصار فيرغب القلب السليم إذا بصر ذلك فيما ينفعه ... فالقرآن مزيل للأمراض الموجهة للإرادات الفاسدة ، فيصلح القلب فتصلح إرادته ويعود إلى فطرته التى فطر عليها ، فتصلح أفعاله .. كما يعود البدن بصحته وصلاحه إلى الحال الطبيعى .. فيتغذى القلب من الإيمان والقرآن بما يزكيه ويقويه ويؤيده ويفرحه ويسره وينشطه ويثبت ملكه » [(١)] .

(ب) الحمية عن المؤذى الضار :

يقول المؤلف : « ... فالقلب يحتاج إلى ما يحفظ عليه قوته وهو الإيمان وأوراد الطاعات وإلى حميته عن المؤذى الضار وذلك باجتناب الآثام والمعاصى وأنواع المخالفات ... » .

أى أنه يدعو إلى حماية ، أو ردع النفس من الانغماس فى الشهوات واتباع الهوى وممارسة أنواع المخالفات والمعاصى التى نهى الله عنها ، فهى من جملة الأسباب التى تورث المرض النفسى .

ويستطرد المؤلف قائلا :

« ... فكما أن البدن يحتاج إلى أن يزكو بالأغذية المصلحة له والحمية عما يضره ، فلا ينمو إلا بإعطائه ما ينفعه ومنع ما يضره ، فكذلك القلب لا يزكو ولا ينمو ولا يتم صلاحه إلا بذلك ... » [(٢)] .

أى أنه لا يتم صلاح القلب وعلاجه من مرضه إلا بتقويته بالإيمان ،

---

(١) إغاثة اللهفان – ص ٤٤ – ٤٦ ج ١ .

(٢) المصدر السابق – ص ٤٦ ج ١ .

بالحمية عن الأشياء الضارة له وهى المعاصى وأنواع المخالفات . ولكن هذه ليست هى الأصول كلها وإنما لابد من توافر عنصر ثالث أو أصل ثالث فى العلاج وهو :

(جـ) استفراغه من المواد الفاسدة :

يقول المؤلف فى ذلك « ... وإلى استفراغه من كل مادة فاسدة تعرض له ، وذلك بالتوبة النصوح واستغفار غافر الخطيئات » .

فكأنما المؤلف يشير هنا إلى أهمية التكفير والتوبة كخطوة أو كأصل مهم فى عملية العلاج ، فيدعو إلى ضرورة العودة إلى الله والتوبة إليه توبة نصوحاً وطلب المغفرة منه ، لأن هذا يؤدى إلى تفريغ النفس من الرغبة فى ارتكاب المعاصى والمخالفات التى تؤدى إلى الاضطراب ، كما أن التوبة نوع من التطهير والتكفير عن الذنوب والتى تجعل الفرد يحس بأنه قريب من الله وبالتالى فهو يستند إلى أساس متين وقوى يعصمه من الانحراف وبالتالى يضمن الأمان النفسى والاستقرار .

ثالثاً : علاج مرض القلب من استيلاء النفس عليه :

يعتبر تسلط النفس على القلب من جملة الأسباب المؤدية إلى المرض ، لذلك فالمؤلف يقول :

« ... فإن سائر أمراض القلب إنما تنشأ من جانب النفس ، فالمواد الفاسدة كلها إليها تنصب ، ثم تنبعث منها إلى الأعضاء ، وأول ما تنال القلب ، وقد كان رسول الله صلوات الله عليه وسلامه يقول : « الحمد لله . نستعينه ونستهديه ، ونستغفره ونعوذ بالله من شرور أنفسنا وسيئات أعمالنا » .

فالنفس تدعو إلى الطغيان وإيثار الحياة الدنيا ، والرب يدعو عبده إلى خوفه ونهى النفس عن الهوى والقلب – بين الداعيين – يميل إلى هذا الداعى مرة وإلى هذا مرة . وهذا موضع المحنة والابتلاء » (١) .

وقد وصف الله سبحانه وتعالى النفس فى القرآن بثلاث صفات : المطمئنة ، والأمارة بالسوء ، واللوامة ، فاختلف الناس ، هل النفس واحدة وهذه أوصاف لها ، أم للعبد ثلاث أنفس ؟ نفس مطمئنة ، ونفس لوامة ، ونفس أمارة .

---

(١) إغاثة اللهفان – ص ٧٤ ج ١ .

ولكن ابن قيم الجوزية يقول : « إن النفس واحدة باعتبار ذاتها ، وثلاث باعتبار صفاتها » . ويقول : « والنفس قد تكون تارة أمارة ، وتارة لوامة ، وتارة مطمئنة ... » .

ويهمنا هنا أن نذكر المقصود من علاج مرض القلب باستيلاء النفس الأمارة عليه ، يقول : « إن له علاجان :

١ – محاسبتها .　　　　　　٢ – ومخالفتها ... » .

لأنه ينتج من إهمال محاسبتها وعدم مخالفتها كما يقول :

« ...وهلاك القلب من إهمال محاسبتها ، ومن موافقتها واتباع هواها » .

ثم يستشهد بحديث لرسول الله صلوات الله عليه وسلامه : « الكيس من دان نفسه وعمل لما بعد الموت ، والعاجز من اتبع نفسه هواها وتمنى على الله الأمانى .. الحديث » (١) .

وقد فسر المؤلف كلمة « دان نفسه » بمعنى حاسبها ، فى حين أنه بمراجعة معنى « دان » فى المنجد فى اللغة العربية وجدتها بمعنى « يتملك أو يسيطر » وهى تؤدى نفس المعنى المقصود من محاسبة النفس أى السيطرة عليها ومخالفتها .

ومن فوائد محاسبة النفس :

« الاطلاع على عيوبها ، ومن يطلع على عيب نفسه لم يمكنه إزالته ... » (٢) .

تعليق

واضح من العرض السابق لأهم محتويات كتاب « إغاثة اللهفان » أن هناك وجه شبه كبير بين المذهب الدينى فى العلاج النفسى ، كما أوضحنا فى الصفحات السابقة من هذا الكتاب ، وبين أهم ما ينادى به ابن قيم الجوزية من مفاهيم نفسية فى العلاج النفسى الحديث ، والتى تقوم على أساس من الإيمان والتوبة والتكفير ومحاسبة النفس واللجوء إلى الحمية النفسية ، عن كل المواطن التى تؤدى إلى الاضطراب والقلق .

---

(١) إغاثة اللهفان – ص ٧٨ ج ١ .

(٢) إغاثة اللهفان – ص ٨٤ ج ١ .

البحث الثانى

المدرس والصحة النفسية [١]

مقـدمـة :

يهدف هذا البحث إلى إجراء دراسة لشخصية المعلم المهنية والعوامل المؤثرة فى تكوينها ، وهل هذه العوامل مكتسبة ، يتأثر بها الفرد نتيجة لإعداده ثم لممارسته الفعلية لمهنة التدريس ؟ أم أن هناك عوامل ذاتية ، تكوينية ، نشأت مع الفرد وأصبحت جزءاً من تكوينه خلال مراحل النمو المختلفة ؟

والإجابة على هذين السؤالين تتطلب إجراء بحث ميدانى فى إحدى مؤسسات إعداد المعلمين للتعرف عن كثب على طبيعة المدى الذى تتكون فيه الشخصية المهنية للمعلم ، وهل يقوم إعدادها أساساً على التكوين الأكاديمى التربوى ، أم أن يمتزج هذا التكوين بالإعداد العملى والمخالطة بالتلاميذ ، حتى تتكون لدى المعلم اتجاهات إيجابية نحو الطفولة ونحو أساليب التربية الحسنة ونحو محبة التلاميذ وقضاء وقت فراغه معهم ... فهذه الأساليب تزيد المعلم قدرة على توجيه تلاميذه ، وعلى سرعة فهم ما يقصدون ، مما يؤثر تأثيراً واضحاً فى حياته المهنية .

ولا شك أن الإعداد العلمى الذى يستند على الدراسات النفسية والتربوية الحديثة يساهم مساهمة فعالة فى تكوين الاتجاهات الإيجابية السابقة الذكر ، ويجعلها تقوم على قواعد وأصول ومفاهيم راسخة .

وهنا تبرز حقيقة مهمة تتلخص فى أن الشخصية المهنية للمعلم تتطلب ، – بناء على ما سبق – أساليب تدريب مختلفة ونواحى إعداد معينة قد يستغرق الفرد فيها مراحل نموه مكتملة .

---

(١) شارك فى هذه الدراسة العلمية كل من :

- الدكتور عبد الله الزيد رئيس قسم التربية بكلية التربية جامعة الملك عبد العزيز .
- الدكتور سيد عبد الحميد مرسى أستاذ علم النفس بكلية التربية بمكة المكرمة .

فروض البحث :

يحتاج المدرس فى أدائه لعمله إلى إعداد تربوى ونفسى من نوع خاص ، يتكون فى إطار إعداده الأكاديمى : النظرى والعملى . ويترتب على هذا الإعداد — عادة — مجموعة من الاتجاهات .

ولا شك أن هذه الاتجاهات تجعل المدرس يتخذ أساليب سلوكية خاصة نحو مهنته ، تدفعه إلى أن يتخذ مواقف معينة تكون أحياناً ذات شحنات انفعالية إيجابية ، وأحياناً أخرى ذات شحنات انفعالية سلبية قد يعبر عنها إما باللفظ ، وذلك أثناء إجابته على سؤال تلميذ صغير ، أو قد يعبر عنها فى صور مختلفة من النشاط الذى يبدو غريباً .

وهنا يجدر بنا أن نقف وقفة متسائلة :

١ — ما الأسباب الداعية لتكوين هذه الاتجاهات الإيجابية نحو مهنة التدريس ؟ وهل ترجع هذه الأسباب إلى الإعداد الأكاديمى ، أم إلى الممارسة العملية والخبرة فى الحقل التربوى ؟

٢ — ما هى العوامل المسئولة عن تكوين الاتجاهات السلبية نحو المهنة ؟ وهل المسئول عنها استعداد نفسى خاص يوجد أصلا فى الطلاب الذين يمتهنون مهنة التدريس ، أم أن هذه الاتجاهات تتكون من خلال ممارستهم للمهنة ؟

تلك هى بعض النقاط التى سيتركز عليها البحث الحالى ، والتى نخلص منها إلى مجموعة الفروض التالية :

الفرض الأول : أن الإعداد التربوى الأكاديمى يؤدى إلى تعديل الاتجاهات السلبية إلى اتجاهات إيجابية نحو المهنة .

الفرض الثانى : أن الاتجاهات الإيجابية والسلبية تظهر خلال الممارسة العملية .

الفرض الثالث : أن الإعداد والممارسة تؤدى إلى تثبيت الاتجاهات الإيجابية نحو المهنة .

أهمية البحث والهدف منه :

لهذا البحث الذى نحن الآن بصدده أهمية خاصة سيكون لها فى رأينا أكبر الأثر فى عملية الإعداد التربوى للمعلمين ، إذ أنه سيكشف عن عدد من النقاط ، نذكر منها :

١ – كيف تؤثر المهنة فى شخصية المدرس ، سواء أكان طالباً تحت التدريب ، أم مدرساً عاملا ؟

٢ – ما هى الصفات الرئيسية اللازمة لعمل المدرس ، كما يمارسه فى مدرسته مع تلاميذه ؟

٣ – ما أثر الدراسة الأكاديمية التربوية فى هذا الإعداد المهنى ؟

٤ – ما أثر الممارسة العملية والخبرة الأكاديمية فى هذا الإعداد ؟

٥ – هل التكوين النفسى المسبق يؤثر فى تكوين اتجاهاته نحو مهنته ؟

إن الإجابة على هذه الأسئلة من خلال التجربة الحالية الاستطلاعية ستكون كمؤثرات ضاغطة تتجه إلى اقتراح تعديل فى سياسة إعداد المعلمين فى المملكة ونحو افتراض أنجح الوسائل والطرق لهذا الإعداد ، مدعومة ببعض التوصيات التى يحسن مراعاتها عند قبول الطلاب فى المؤسسات المختلفة الخاصة بإعداد المعلمين للمراحل الابتدائية والمتوسطة والثانوية .

اختيار العينات :

تحدد الفروض – التى وضعناها فى الصفحة السابقة – أفراد العينات التى ستكون موضوعاً للدراسة الحالية . وفى إطار هذا التحديد اخترنا عينات البحث من الفئات الموضحة صفاتها ونوعيتها فى الجدول التالى :

جدول رقم (١)
يوضح تكوين العينات

الفئات	العدد	السن	سنوات الدراسة الأكاديمية التربوية	سنوات الممارسة العملية	ملاحظات
طلاب السنة الأولى بكلية التربية (الشعبة التربوية)	٢٢	١٩	١	–	–
طلاب السنة الرابعة بكلية التربية (الشعبة التربوية)	٤٣	٢٢	١ ١/٢	–	
مديرو المدارس الابتدائية	٤٥[١]	٣٠	٣ معاهد[٣] متوسطة	١٠	ابتدائية + ٣ سنوات إعداد مهنى
مديرو المدارس المتوسطة	١٨[٢]	٣٥	٤ كليات مختلفة	١٠	من خريجى الكليات المختلفة : معلمين ، شريعة ، تربية ، إلخ .

مجموع العينات ١٢٨

(١) ، (٢) ملحوظة :

بالاشتراك مع وزارة المعارف تقوم كلية التربية بمكة المكرمة بتدريب مجموعة من مديرى المدارس المتوسطة والابتدائية بقصد رفع كفاءتهم المهنية فى الجوانب التربوية والنفسية والإدارية .

(٣) ومنهم من يحمل شهادة معاهد المعلمين الثانوية .

أدوات البحث :

اعتمدنا فى إجراء هذه التجربة الاستطلاعية على مقياس الاتجاهات النفسية للمعلمين ، الذى قام بإعداده الدكتور جابر عبد الحميد جابر ، والدكتور يوسف محمد الشيخ . وقد صمم هذا المقياس لقياس اتجاهات المدرس التى تنبئنا بطريقة سلوكه مع تلاميذه وبطبيعة علاقاته معهم ، ويبين – بطريقة غير مباشرة – كيفية رضائه عن التدريس كمهنة .

وسيكون الاختبار أساساً من ١٥٠ عبارة استعملنا منها ١٤٨ عبارة بما يتفق وهدف هذا البحث « انظر الصورة المطبقة لمقياس الاتجاهات النفسية للمعلمين فى آخر هذا البحث » .

ويقوم الشخص بتسجيل إجابته على ورقة منفصلة .

وقد وضعت أمام كل عبارة من عبارات الاستفتاء خمسة احتمالات للاستجابة :

« لا أوافق بشدة ، لا أوافق ، غير متأكد ، أوافق ، أوافق بشدة » .

ثم اعتمدت طريقة التصحيح على تحديد درجة لكل استجابة من هذه الاستجابات الخمس بحيث تحصل أكثر الاستجابات إيجابية – بالنسبة للاتجاه الذى تقيسه العبارة – على خمس درجات ، وتحصل أكثر الاستجابات سلبية على درجة واحدة . بعبارة أخرى حولت الاحتمالات الخمسة للاستجابات إلى مقياس متدرج للاتجاه الذى تقيسه العبارة ، أعلى درجة فيه خمسة ، وأقل درجة واحدة .

النتائج :

وبتطبيق الاستفتاء السابق على العينات المذكورة استطعنا أن نحصل على النتائج التالية :

أولا : جدول رقم (٢) يوضح أعلى وأقل درجة خاصة بالنسبة لكل عينة أجرى عليها الاستفتاء .

ثانياً : جدول رقم (٣) يوضح عدد الأفراد الذين يشتركون فى الاستفتاء والانحراف المعيارى لكل عينة على حدة .

جدول رقم (٢)
أعلى وأقل درجات فى الاختبارات بالنسبة لكل مجموعة

السنة الدراسية	أولى تربية	رابعة تربية	الدورة الابتدائى	الدورة المتوسطة
أعلى درجة	٤٦٧	٤٩٨	٤٨١	٤٧٩
أقل درجة	٣٧٦	٣٧٢	٣٣٦	٣٨٥

بعد الحصول على الدرجة الخام لكل ورقة إجابة استخرج المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى لكل سنة دراسية على حدة .

والجدول رقم (٣) يوضح عدد الطلاب الذين اشتركوا فى الاستفتاء والمتوسط الحسابى والانحراف المعيارى لكل سنة دراسية على حدة .

جدول رقم (٣)

المتوسط والانحراف المعيارى لدرجات كل مجموعة

السنة الدراسية / البيانات الإحصائية	أولى تربية	رابعة تربية	الدورة الابتدائى	الدورة المتوسطة
المتوسط الحسابى	٤٣٢ر٧٣	٤٤٩ر٠٩	٤٣٣ر٦٧	٤٤١ر٩٤
الانحراف المعيارى	٢٠ر١٦	١٩ر٨٠	٣٠ر٩٠	٢٤ر٧٥
عدد الطلاب	٢٢	٤٣	٤٥	١٨

تحليل نتائج البحث وتفسيرها

تضمن التحليل الإحصائى لنتائج البحث دراسة فروق المتوسطات بين نتائج الاختبارات للمجموعات كالآتى :

١ – مجموعة طلبة الصف الأول تربية والسنة الرابعة تربية .

٢ – مجموعة طلبة الصف الأول تربية والدارسين بالدورة الابتدائية .

٣ – مجموعة طلبة الصف الأول تربية والدارسين بالدورة المتوسطة .

٤ – مجموعة طلبة الصف الرابع تربية والدارسين بالدورة الابتدائية .

٥ – مجموعة طلبة الصف الرابع تربية والدارسين بالدورة المتوسطة .

٦ – مجموعة الدارسين بالدورة الابتدائية والدارسين بالدورة المتوسطة .

مع استخراج الدلالة الإحصائية للفروق بين المتوسطات .

وفيما يلى نتائج هذه الدراسة :

جدول رقم (٤)
يوضح الفرق بين متوسطات درجات مجموعة طلبة الصف الأول
تربية ومجموعة السنة الرابعة تربية

بيانات	متوسط درجات أولى تربية	متوسط درجات رابعة تربية	الفرق بين المتوسطات	الدلالة الإحصائية للفرق
المجموعة (١)	٤٣٣	٤٤٩	١٦	ذو دلالة إحصائية عند ٠,٠١

يتضح من الجدول رقم (٤) أن الفرق بين متوسطات درجات طلبة الصف الأول تربية والصف الرابع تربية فرق جوهرى ذو دلالة إحصائية عند ٠,٠١ ويبدو من المعقول أن نفترض أن هذا الفرق لصالح طلاب الصف الرابع يرجع إلى المنهج الدراسى أثناء سنوات الدراسة بكلية التربية وأثرها فى تعديل الاتجاهات النفسية للطلبة نحو مهنة التدريس وسيرها نحو الإيجابية .

جدول رقم (٥)
يوضح الفرق بين متوسطات درجات طلبة الصف الأول تربية
والدارسين بالدورة الابتدائية

بيانات	متوسط درجات أولى تربية	متوسط درجات الدورة الابتدائية	الفرق بين المتوسطات	الدلالة الإحصائية للفرق
المجموعة (٢)	٤٣٣	٤٣٤	١	ليست له دلالة

يتضح من الجدول رقم (٥) أن الفرق بين متوسط درجات طلبة السنة الأولى تربية ومجموعة الدارسين بالدورة الابتدائية ليست له دلالة إحصائية وقد يرجع ذلك إلى أن الدراسين بالدورة الابتدائية هم من خريجى معاهد إعداد المعلمين ، حيث قضى معظمهم بهذه المعاهد ثلاث سنوات بعد الحصول على شهادة إتمام المرحلة الابتدائية ، ولهذا فإن اتجاهاتهم النفسية نحو مهنة التدريس تميل إلى السلبية ، وقد تتعدل هذه الاتجاهات بعد نهاية الدورة التدريبية الخاصة التى يحضرونها الآن .

جدول رقم (٦)
يوضح الفرق بين متوسطات درجات طلبة الصف الأول تربية
والدارسين بالدورة المتوسطة

بيانات	متوسط درجات أولى تربية	متوسط درجات الدورة المتوسطة	الفرق بين المتوسطات	الدلالة الإحصائية للفرق
المجموعة (٣)	٤٣٣	٤٤٢	٩	ذو دلالة إحصائية عند ٠,٠١

يتضح من الجدول رقم (٦) أن الفرق بين متوسطات درجات طلبة الصف الأول تربية والدارسين بالدورة المتوسطة فرق جوهرى ذو دلالة إحصائية عند ٠,٠١ وقد يرجع ذلك إلى الإعداد الثقافى والتربوى للدارسين بالدورة المتوسطة حيث أنهم من خريجى الكليات الجامعية ومارسوا مهنة التدريس لفترة تقارب عشر سنوات لكل منهم مما جعل اتجاهاتهم النفسية نحو مهنة التدريس تتميز بالإيجابية بمقارنتها باستجابات الطلبة الذين هم فى بداية عهدهم بدراسة المناهج التربوية .

جدول رقم (٧)
يوضح الفرق بين متوسطات درجات طلبة الصف الرابع تربوى
والدارسين بالدورة المتوسطة

بيانات	متوسط درجات أولى تربية	متوسط درجات الدورة المتوسطة	الفرق بين المتوسطات	الدلالة الإحصائية للفرق
المجموعة (٤)	٤٤٩	٣٣٤	١٥	ذو دلالة إحصائية عند ٠,٠١

يتضح من الجدول رقم (٧) وجود فرق جوهرى ذى دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ بين متوسط درجات مجموعة الصف الرابع التربوى ومجموعة الدارسين بدورة مديرى المدارس الابتدائية . ويبدو من المعقول أن يرجع هذا الفرق الجوهرى إلى ما اكتسبه طلبة الصف الرابع التربوى من اتجاهات إيجابية نتيجة للمنهج الدراسى بكلية التربية أثناء السنوات الأربع التى درسوها ، بينما نجد أن مجموعة الدارسين بالدورة الابتدائية تنقصهم المعلومات الثقافية والتربوية والتى يمكن استكمالها أثناء التدريب بكلية التربية بمكة .

جدول رقم (٨)
يوضح الفرق بين متوسطات درجات طلبة الصف الرابع تربوى
والدارسين بالدورة المتوسطة

بيانات	متوسط درجات أولى تربية	متوسط درجات الدورة المتوسطة	الفرق بين المتوسطات	الدلالة الإحصائية للفرق
المجموعة (٥)	٤٤٩	٤٤٢	٧	ذو دلالة إحصائية عند ٠,٠٥

يتضح من الجدول رقم (٨) وجود فرق ذى دلالة إحصائية معقولة (عند مستوى ٠,٠٥) بين متوسطات درجات طلبة الصف الرابع التربوى ومجموعة الدارسين فى الدورة المتوسطة . وقد يرجع هذا الفرق إلى تشبع الطلبة فى هذه المرحلة من الدراسة بالمواد التربوية التى يتضمنها المنهج الدراسى مما يؤثر على اتجاهاتهم نحو المهنة وتحمسهم لها فى هذه الفترة .

وقد تؤثر الدورة التى تحضرها المجموعة المتوسطة حالياً بكلية التربية بمكة فى تعديل اتجاهاتهم وبشكل إيجابى عن المهنة .

جدول رقم (٩)
يوضح الفرق بين متوسطات درجات الدارسين بالدورة الابتدائية والدارسين بالدورة المتوسطة

بيانات	متوسط درجات أولى تربية	متوسط درجات الدورة المتوسطة	الفرق بين المتوسطات	الدلالة الإحصائية للفرق
المجموعة (٦)	٤٣٤	٤٤٢	٨	ذو دلالة إحصائية عند ٠,٠٥

يتضح من الجدول رقم (٩) أن الفروق بين متوسطات درجات الدارسين بالدورة الابتدائية والدارسين بالدورة المتوسطة ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ وقد يرجع ذلك إلى الفارق الثقافى بين أفراد المجموعتين حيث أن مجموعة الدورة المتوسطة تفوق مجموعة الدورة الابتدائية بنوعية الإعداد الأكاديمى قبل مزاولة المهنة .

خلاصة البحث :

من تتبع نتائج هذه الدراسة يتبين بوضوح أن الإعداد الأكاديمى بمفرده ليس كافياً لتكوين اتجاهات إيجابية نحو مهنة التدريس . كذلك فإن هذه الاتجاهات لا تتكون نتيجة للخبرات والممارسة العملية فقط وإنما تتولد كأثر مباشر لامتزاج العمليتين معاً . فبقدر قوة وفاعلية هذا الامتزاج بطريقين متوازيين

أحياناً ومتداخلين أحياناً أخرى بقدر ما تنجح كليات التربية فى إعداد معلمين من ذوى الاتجاهات المهنية الإيجابية الصحيحة .

ويتأكد هذا المفهوم بشكل أوضح بالوقوف على طبيعة الفروق بين عينات البحث .

أولا : للفروق بين طلاب الصف الأول وطلاب الصف الرابع بكلية التربية بمكة دلالة إحصائية خاصة يظهر منها أن مناهج التربية فى الكلية لها تأثير كبير فى تكوين هذه الاتجاهات الإيجابية . فقد جعلت طلاب الصف الرابع يحبون مهنتهم ويكونون الكثير من الاتجاهات الإيجابية نحو تلاميذ المستقبل ، كما ورد فى الاستفتاء المطبق ، ومنها رغبتهم فى المعاملة الحسنة لتلاميذهم ، وحسن إصغائهم لهم ، ومراعاة مشاعرهم وميولهم وطبيعة الفروق بينهم . فى حين أن طلاب الصف الأول نظراً لأنهم لم ينالوا قسطاً كافياً من العلوم التربوية والنفسية بسبب حداثة عهدهم بالكلية لم تظهر لديهم نفس الاتجاهات بنفس القوة التى لدى زملائهم فى الصف الرابع . وهذه النتيجة تؤكد أهمية الجانب التربوى النفسى فى برامج مؤسسات إعداد المعلمين .

ثانياً : تمت المقارنة هنا بين طلاب الصف الأول بكلية التربية بمكة وبين متدربى المرحلة الابتدائية . والمفروض فى هذه المقارنة أن يتبين – وللوهلة الأولى – فرقاً بين المجموعتين لصالح المتدربين بحكم أنهم قضوا فترة أطول فى التجربة الميدانية إلى جانب الإعداد الأكاديمى المسبق ، ولكن الذى ظهر من الدراسة هو العكس . وقد يرجع هذا إلى أن طبيعة الدراسة فى معاهد إعداد المعلمين الابتدائية كانت غير كافية من النواحى التربوية والثقافية . وهذا يدعونا إلى التوصية بشدة إلى تعديل الطريقة التى يعد بها معلمو المرحلة الابتدائية ، بحيث تتاح لهم دراسة قدر كاف من المعلومات العامة والمواد المعرفية التخصصية . فهذه المعلومات بشطريها لها فعالية أكيدة فى تكوين الاتجاهات الإيجابية المرغوبة .

ثالثا : والمقارنة هذه المرة تأتى بين الصف الأول تربية وبين متدربى المرحلة المتوسطة . وقد أتت لتؤكد فرقاً بين هاتين المجموعتين لصالح متدربى المرحلة المتوسطة . وليس بعسير أن نتلمس المسببات لمثل هذه النتيجة حيث أن هذه الفروق لا يمكن أن تعزى إلا إلى الدور الذى قام به الجانب الثقافى والعملى لمتدربى

المرحلة المتوسطة ، متمثلا فى أنهم قضوا أربع سنوات فى التعليم الجامعى على اختلاف أنواعه ، إلى جانب ما يقارب عشر سنوات من الممارسة المهنية الميدانية . وهذا يجعلنا نؤكد العلاقة بين التعليم الجامعى المتكامل وقضية تكوين الاتجاهات الإيجابية .

رابعاً : وهنا جرت المقارنة بين طلاب الصف الرابع تربية وبين متدربى المرحلة الابتدائية . ولعل من البداهة أن تخرج النتائج لصالح طلاب الصف الرابع برغم التجارب الميدانية لمتدربى المرحلة الابتدائية ... وقد أشرنا فيما سبق وعند مناقشة الفروق بين طلاب الصف الأول تربية وبين متدربى المرحلة الابتدائية إلى أن سبب الاختلاف الكبير يعود إلى أهمية الإعداد الثقافى والأكاديمى التخصصى فى تكوين الاتجاهات الإيجابية تجاه المهنة .

خامساً : وقد جرت المقارنة بين طلاب الصف الرابع تربية ، ومتدربى المرحلة المتوسطة ، فظهرت الفروق هنا لصالح طلاب البكالوريوس بمعدل ٠,٠٥ وبالرغم من أن هذا المعدل لا يمثل اختلافاً كبيراً إلا أنه يتضمن أهمية خاصة فى إبراز ميزة التعليم الجامعى المتخصص فى التربية للمعلمين . فحيث أن كلا المجموعتين تحملان مؤهلا عالياً فى التربية فقد ظهرت إيجابيتهما بارزة وقد يرجع سبب الفروق التى خرجت لصالح طلاب البكالوريوس إلى طبيعة البرامج التى تطبق الآن فى كلية التربية . فهى تختلف فى مستوياتها عن برامج كليات المعلمين بواقعها القديم .

سادساً : وآخر مقارنة بين الدورتين المتوسطة والابتدائية تظهر – من جديد – أثر العامل الثقافى والإعداد الأكاديمى الأطول فى تميز متدربى الدورة المتوسطة ... وهذه النتيجة تؤكد أهمية إعادة النظر فى برامج إعداد المعلمين للمرحلة الابتدائية .

توصيات :

١ – من تتبع نتائج هذا البحث تبين بجلاء الأهمية المطلقة لعوامل الإعداد الثقافى والأكاديمى فى تكوين اتجاهات إيجابية لدى المعلمين حيال مهنتهم . وبما أنه ظهر بوضوح أن متدربى المرحلة الابتدائية قد احتلوا مركزاً أقل فى مستوى إيجابيته عند مقارنتهم بكل عينات البحث ، فعليه نوصى – وبشدة – على العمل فوراً

بإلغاء معاهد إعداد المعلمين الابتدائية والتكميلية أو الثانوية ، وتوجيه كل الجهود إلى افتتاح كليات جديدة للتربية ، إلى جانب تدعيم الكليات القائمة بحيث تتضاعف أعداد المتخرجين من هذه الكليات فى كل التخصصات ، وتوجيههم للتدريس فى مراحل التعليم الابتدائى والمتوسط والثانوى .

ويؤيد تأكيدنا لهذه التوصية – والتى تدعو إلى أن يكون المعلمين لكل المراحل من خريجى كليات التربية – يؤيد هذا نتيجة هذا مقارنة اتجاهات متدربى المرحلة المتوسطة – وهم فى غالبيتهم من خريجى الكليات التربوية – باتجاهات بقية العينات ، والتى أثبتت أن متدربى هذه المرحلة قد بزوا بقية الفرق (*) فى اتجاهاتهم الإيجابية نحو المهنة .

٢ – وثمة توصية أخرى لعلها تساعد على تنفيذ التوصية الأولى – وهى أننا نقترح العمل فوراً على افتتاح كليات متوسطة تعمل إلى جانب تحقيق الخدمات الاجتماعية والتربية المختلفة ، على حل مشكلة معلمى المرحلة الابتدائية من خريجى معاهد إعداد المعلمين بحيث يعمل على إلحاقهم بها حسب خطة زمنية متوازنة ، وذلك من أجل رفع مستوياتهم الثقافية والمهنية ، والسماح للقادرين منهم بالالتحاق بكليات التربية ، فنكون بذلك قد حققنا حلا عملياً وإنسانياً لمشكلة معلمينا فى المرحلة الابتدائية ، وحققنا كذلك مستوى ثقافياً وأكاديمياً أعلى نضمن به – بالتالى – تكوين تلك الاتجاهات الإيجابية التى أرادها هذا البحث ، وعلى كل المستويات .

مقياس الاتجاهات النفسية للمعلمين

١ – معظم التلاميذ مطيعون .

٢ – من المحتمل أن التلاميذ الذين يتصرفون بذكاء ، يقدرون أنفسهم أكثر مما يستحقون .

٣ – ينبغى أن تحول المواقف المحرجة إلى مواقف تستدعى الضحك .

(*) ماعدا طلاب الصف الرابع ، فقد فاقوا فى إيجابيتهم متدربى المرحلة المتوسطة قليلا بحكم أنهم على وشك التخرج من كلية تربوية متخصصة ، وهم مع ذلك يؤكدون قيمة الإعداد التربوى الجامعى

٤ – الخجل أفضل من الجرأة .

٥ – لا يمكن أن يكون التدريس مملا على الإطلاق .

٦ – معظم التلاميذ لا يقدرون ما يعمله المعلم من أجلهم .

٧ – إذا ضحك المعلم مع تلاميذه فى المواقف المضحكة فى حجرة الدراسة فإن زمام الفصل يفلت من يده .

٨ – فى الإمكان الإشراف بعناية بالغة على رفاق التلميذ .

٩ – يجب أن يشجع التلميذ على أن يحتفظ برأيه فيما يحب وما يكره لنفسه .

١٠ – انتقاد التلميذ أمام التلاميذ الآخرين يفيده أحياناً .

١١ – الطاعة العمياء فى التلميذ غير مرغوب فيها .

١٢ – يجب أن يطلب إلى التلاميذ أن يبذلوا جهداً أكبر فى المذاكرة فى البيت .

١٣ – الدرس الأول الذى يحتاج التلميذ إلى تعلمه هو أن يطيع المعلم دون تردد .

١٤ – يصعب فهم الشباب فى هذه الأيام .

١٥ – ثمة اهتمام شديد بحفظ النظام فى حجرة الدراسة .

١٦ – نادراً ما يكون إخفاق التلميذ من خطأ المعلم .

١٧ – هناك أوقات لا يمكن أن يلام المعلم فيها لنفاد صبره مع تلميذ .

١٨ – لا ينبغى على الإطلاق أن يناقش المعلم المشكلات الجنسية مع التلاميذ .

١٩ – لا تتطلب المدرسة الحديثة جهداً كبيراً من التلاميذ .

٢٠ – لا يجب أن يتوقع من المعلم أن يشغل نفسه بمشكلات التلاميذ .

٢١ – يتوقع التلاميذ من المعلم كثيراً من المساعدة ليفهموا دروسهم .

٢٢ – يجب أن يتوقع من المعلم أن يضحى بوقت يروّح فيه عن نفسه ليتحدث إلى والد تلميذ .

٢٣ – معظم التلاميذ لا يبذلون جهداً كافياً فى إعداد دروسهم .

٢٤ – كثيراً من الأطفال يسمح لهم هذه الأيام بأن يسلكوا كما يرون .

٢٥ – حاجات الأطفال لها من الأهمية ما لحاجات الكبار .

٢٦ – المعلم هو الذى يلام عادة حين يفشل التلاميذ فى اتباع التوجيهات .

٢٧ – ينبغى أن يعلم التلميذ طاعة الكبار دون أى سؤال .

٢٨ – التلميذ الفخور بنفسه يثق فى قدرته أكثر مما ينبغى عادة .

٢٩ – للتلاميذ ميل طبيعى لمخالفة النظام والعصيان .

٣٠ – لا يستطيع المعلم أن يثق كثيراً فى كلام التلاميذ .

٣١ – بعض التلاميذ يسألون أسئلة كثيرة جداً .

٣٢ – لا ينبغى أن يطلب من التلميذ أن يقف عند تسميع المحفوظات .

٣٣ – لا ينبغى أن يطلب من المعلم أن يضبط سلوك التلميذ إذا كان والداه غير قادرين على ذلك .

٣٤ – يجب ألا يعترف المعلم بجهله فى موضوع ما أمام تلاميذه .

٣٥ – النظام فى المدرسة الحديثة ليس صارماً كما يجب أن يكون .

٣٦ – معظم التلاميذ ينقصهم الخيال الخصب .

٣٧ – يجب أن تختلف معايير العمل باختلاف التلاميذ .

٣٨ – معظم التلاميذ يأخذون مسئولياتهم مأخذ الجد .

٣٩ – لكى نحافظ على النظام فى حجرة الدراسة يحتاج المعلم أن يكون صلباً قاسياً .

٤٠ – النجاح أقوى من الفشل كدافع للعمل .

٤١ – القصص الخيالية تقتضى عقاباً كالكذب تماماً .

٤٢ – كل تلميذ فى السنة السادسة الابتدائية يجب أن تتفق قدرته على القراءة مع مستواه .

٤٣ – إن نقد عمل التلميذ بمقارنته بأعمال غيره من التلاميذ وسيلة طيبة لدفعه إلى العمل .

٤٤ – من الأفضل للتلميذ أن يكون خجولا بدلا من أن يكون ولوعاً بصديق أو صديقة .

٤٥ – لا ينبغى مطلقاً أن يعطى التلميذ درجة أقل مما يستحق عقاباً له .
٤٦ – نحن فى أمس الحاجة هذه الأيام إلى العقاب البدنى القديم .
٤٧ – يجب أن يتعلم الطفل أن المعلم أعظم مصدر للمعلومات .
٤٨ – زيادة الحرية فى حجرة الدراسة تخلق بلبلة وارتباكاً .
٤٩ – يجب ألا نتوقع من المعلم أن يشفق على التلاميذ الذين يهربون من المدرسة .
٥٠ – يجب أن يعامل المعلمون تلاميذهم بسلطة أقوى مما هو حادث الآن .
٥١ – مشكلات النظام تعتبر أكبر شىء يقلق المعلم .
٥٢ – التلميذ المنخفض فى تحصيله الدراسى من المحتمل أنه لا يعمل بجد ولا يستغل تفكيره كما يجب .
٥٣ – هناك اهتمام زائد بالدرجات .
٥٤ – ينقص بعض التلاميذ الكياسة واللطف فى معاملتهم للكبار .
٥٥ – يعتبر التلاميذ « العدوانيون » أكبر مشكلة .
٥٦ – فى بعض الأوقات من الضرورى أن يقاسى تلاميذ الفصل عندما يتعذر على المعلم أن يعرف التلميذ المذنب .
٥٧ – كثير من المعلمين ليس لديهم قسوة كافية فى معاملتهم للتلاميذ .
٥٨ – يجب أن يرى المعلمون تلاميذهم ولا يسمعون أصواتهم .
٥٩ – يجب أن يرسب المعلم بعض التلاميذ .
٦٠ – يعد تصحيح مشكلات النظام أسهل من منع حدوثها .
٦١ – التلاميذ فى العادة اجتماعيون جداً فى حجرة الدراسة .
٦٢ – معظم التلاميذ يتصرفون بذكاء حين يتركون ليعتمدوا على أنفسهم .
٦٣ – كثير من الكلام « الفارغ » يقال فى معظم حجرات الدراسة فى هذه الأيام .
٦٤ – كثيراً ما تستحق المدرسة اللوم فى حالات هرب التلاميذ منها .
٦٥ – التلاميذ لا يبالون .

٦٦ - يجب أن يبقى التلاميذ الذين يخفقون فى إعداد دروسهم اليومية بعد انتهاء الدراسة ليعدوا دروسهم .

٦٧ - معظم التلاميذ يحبون أن يستخدموا لغة عربية رصينة .

٦٨ - تكليف التلميذ بعمل إضافى كثيراً ما يكون وسيلة فعالة فى العقاب .

٦٩ - عدم الأمانة التى ينطوى عليها الغش قد تكون من أكبر المساوىء الخلقية خطورة .

٧٠ - يجب أن يسمح للتلاميذ بحرية أكبر فى القيام بأنواع النشاط التعليمى .

٧١ - يجب أن يتعلم التلاميذ احترام المعلمين ، إذا لم يكن لغير سبب سوى أنهم يعلمونهم .

٧٢ - لا يحتاج التلاميذ فهم أسباب السلوك الاجتماعى دائماً .

٧٣ - التلاميذ - فى العادة - غير مؤهلين لأن يختاروا بأنفسهم موضوعات لتقاريرهم وأبحاثهم .

٧٤ - ينبغى ألا يثور أى تلميذ ضد السلطة .

٧٥ - هناك لين وتساهل كبير فى هذه الأيام فى معاملة التلاميذ .

٧٦ - نادراً ما تكون مشكلات النظام الصعبة من خطأ المعلم .

٧٧ - تستحق أهواء التلاميذ ورغباتهم الانتباه فى العادة .

٧٨ - يواجه التلاميذ عادة صعوبة فى اتباع التعليمات .

٧٩ - يسمح للتلاميذ بحرية كبيرة فى المدرسة هذه الأيام .

٨٠ - ينبغى أن يبدأ جميع التلاميذ القراءة وعمرهم سبع سنوات .

٨١ - نقل التلاميذ كلهم إلى فرقة أعلى يؤدى إلى انخفاض مستويات التحصيل .

٨٢ - لا يستطيع التلاميذ أن يفكروا تفكيراً سليما .

٨٣ - يجب ألا يتسامح المعلم مع التلاميذ الذين يستخدمون التعبيرات العامية .

٨٤ – يجب أن نجعل التلميذ المسيء أن يشعر بالإثم والخجل من نفسه .

٨٥ – إذا أراد تلميذ أن يتكلم أو يترك مقعده أثناء « الحصة » يجب أن يحصل دائماً على إذن من المعلم .

٨٦ – يجب ألا يحترم التلاميذ المعلمين أكثر من احترامهم للكبار الآخرين .

٨٧ – رمى الطباشير والطلاسة يجب أن يقتضى دائماً عقوبة صارمة .

٨٨ – يحتمل أن يكون المعلمون المحبوبون أكثر فهماً لتلاميذهم .

٨٩ – معظم التلاميذ يحاولون أن يسهلوا عمل المعلم .

٩٠ – لا يقوم معظم المعلمين بشرح كاف لدروسهم .

٩١ – هناك أنواع كثيرة من النشاط أدخلت فى منهج المدرسة الحديثة وينقصها الاحترام الأكاديمى .

٩٢ – يجب أن يتاح للتلاميذ حرية أكبر فى حجرة الدراسة عما هو حادث الآن .

٩٣ – لا يبالى معظم التلاميذ برغبات المعلم .

٩٤ – يجب ألا يتوقع التلاميذ أن يسمح لهم بالكلام عندما يرغب الكبار فى الكلام .

٩٥ – التلاميذ بطيئون فى العادة فى تعلم المادة الجديدة .

٩٦ – المعلمون مسئولون فى العادة عن معرفة الأحوال المنزلية لكل واحد من تلاميذهم .

٩٧ – قد يكون التلاميذ أحياناً مملين جداً .

٩٨ – ليس من شأن التلاميذ أن يسألوا أسئلة عن الجنس .

٩٩ – يجب أن يبين التلاميذ بدقة ماذا يعملون وكيف يعملونه .

١٠٠ – يراعى معظم التلاميذ شعور معلمهم .

١٠١ – يجب ألا يسمح بالهمس بين التلاميذ .

١٠٢ – يجب ألا يطلب من التلاميذ الخجولين – بوجه خاص – الوقوف حين يسمعون المحفوظات .

١٠٣ – يجب أن يهتم المعلمون بمشكلات السلوك اهتماماً جدياً أكثر مما يفعلون الآن .

١٠٤ – ينبغى ألا يترك المعلم للتلاميذ إدارة الفصل .

١٠٥ – يجب ألا يتوقع من المعلم أن يعمل أكثر من العمل الذى ينال مرتبه عليه .

١٠٦ – ليس هناك شيء أكثر مضايقة للمعلم من بعض التلاميذ .

١٠٧ – يحتمل أن يكون النقص فى التطبيق من أكثر أسباب الرسوب الشائعة .

١٠٨ – الشباب فى هذه الأيام تافهون جداً .

١٠٩ – كقاعدة : المعلمون متساهلون جداً مع تلاميذهم .

١١٠ – بعض التلاميذ يستنفدون بكل تأكيد صبر الإنسان .

١١١ – للدرجات قيمتها بسبب عنصر المنافسة الداخلة فيها .

١١٢ – يحب التلاميذ مضايقة المعلم .

١١٣ – لن يفكر التلاميذ – فى العادة – لأنفسهم .

١١٤ – يجب أن تعتبر نظم حجرة الدراسة وقواعدها غير قابلة للمخالفة .

١١٥ – معظم التلاميذ لا يأخذون الأمور مأخذ الجد ولا يتعلمون القيام بعمل حقيقى .

١١٦ – التلاميذ محبوبون لدرجة أنه يمكن التغاضى عن نواحى النقص عندهم .

١١٧ – يجب أن يعاقب التلميذ الذى يرى وهو يكتب عبارات فاضحة عقاباً شديداً .

١١٨ – من النادر أن يرى المعلم أن التلاميذ – فى الواقع – يبعثون على السرور .

١١٩ – يوجد فى العادة طريقة تعد أفضل الطرق للقيام بالعمل المدرسى على كل تلميذ أن يتبعها .

١٢٠ – ليس من العمل أن نقيم العمل المدرسى على اهتمامات التلاميذ .

١٢١ – من الصعب أن نفهم لماذا يريد بعض التلاميذ أن يحضروا إلى المدرسة مبكرين جداً قبل ميعاد فتحها .

١٢٢ – التلاميذ الذين لا يستطيعون مسايرة مستويات المدرسة يجب أن « يفصلوا » .

١٢٣ – التلاميذ فضوليون فى العادة .

١٢٤ – من الضرورى أن نخلف أحياناً ما نعد التلاميذ به .

١٢٥ – يعطى التلاميذ حرية كبيرة هذه الأيام .

١٢٦ – يجب أن يكون المرء قادراً على أن يساير كل تلميذ تقريباً .

١٢٧ – ليس التلاميذ ناضجين إلى حد يكفى لأن يبتوا فى أمورهم بأنفسهم .

١٢٨ – يجب أن يوبخ التلميذ الذى يقضم أظافره .

١٢٩ – سيفكر التلاميذ لأنفسهم إذا سمح لهم بذلك .

١٣٠ – ليس هناك عذر للحساسية الزائدة عند بعض الأطفال .

١٣١ – لا يمكن أن يوثق بالتلاميذ .

١٣٢ – يجب أن يبين للتلاميذ أسباب القيود التى تفرض عليهم .

١٣٣ – معظم التلاميذ لا يهتمون بالتعليم .

١٣٤ – فى العادة تكون مواد الدراسة غير الممتعة بالنسبة للتلاميذ هى التى تفيدهم أقصى إفادة .

١٣٥ – يجب أن يكون التلميذ واعياً بما هو متوقع منه .

١٣٦ – التلميذ الذى يتلجلج يجب أن تتاح له الفرصة « ليسمع » مرات أكثر من غيره .

١٣٧ – يجب أن يتغاضى المعلم عن شكاوى التلميذ الذى يتكلم عن أمراض وهمية .

١٣٨ – يحتمل أن يبالغ المعلمون فى تأكيد أهمية سلوك التلميذ الذى يكتب ملاحظات نابية .

١٣٩ – يجب ألا يتوقع المعلمون من تلاميذهم أن يحبوهم .

١٤٠ – يسلك التلاميذ بطريقة أكثر تحضراً من كثير من الكبار

١٤١ – التلاميذ « العدوانيون » يتطلبون أكبر قدر من الانتباه .

١٤٢ – يمكن أن يكون المعلمون مخطئين كالتلاميذ سواء بسواء .

١٤٣ – الشباب اليوم أسوأ من أمثالهم فى الجيل الماضى .

١٤٤ – حفظ النظام ليس هو المشكلة كما يدعى كثير من المعلمين .

١٤٥ – من حق التلميذ أن يخالف معلميه مخالفة صريحة .

١٤٦ – معظم سوء سلوك التلاميذ يقصد به مضايقة المعلم .

١٤٧ – لا ينبغى أن يتوقع الإنسان من التلاميذ أن يستمتعوا بالمدرسة .

١٤٨ – فى تقويم التلاميذ يجب ألا نميز بين الجهد والقدرة العلمية .

* * *

البحث الثالث

الشباب والصحة النفسية (*)

تمهيـــــد :

يعتبر الدين عاملا مهماً فى حياة الفرد النفسية . وعنصراً أساسياً فى نمو شخصيته بصفة عامة ، وفى نمو ذاته الأخلاقية Moral Ego بصفة خاصة .

ومن أجل ذلك رأينا أن نتعرف على اتجاهات الشباب الجامعى نحو القيم الدينية والروحية فى هذا الوقت الذى تسيطر فيه المادة على الكثير من مظاهر حياتنا ، فأبعدتها تحت تأثير بعض الظروف ، عن جمالها الروحى وتماسكها الإنسانى .

ولقد قام الباحث خلال العام الدراسى ١٩٧٠ – ١٩٧١ ، بالاشتراك مع شعبة الإرشاد النفسى بكلية التربية بجامعة عين شمس ، بدراسة مسحية على عينة بلغت (٥٦٠) من شباب الجامعات بمدينة القاهرة ، لدراسة اتجاهاتهم نحو الكثير من مشكلات التوافق النفسى والانفعالى والأسرى والدينى والمهنى والشخصى ... إلخ ، بغية الوصول إلى خطة إيجابية ، بناءة ، تحقق لهم القدرة على مواجهة هذه المشكلات والعمل على (التكيف) معها أو التغلب عليها ، وبذلك نمهد لهم الطريق نحو الرضا والسعادة والطمأنينة ، وكلها عوامل أساسية تبعد عن أنفسهم مشاعر القلق والاضطراب والتردد والشك والحيرة وعدم المبالاة ..

ترى ... على من تقع هذه الرسالة ؟

إنها رسالة الجامعة الإنسانية لبناء شخصية أبنائها من الشباب ، فرسالة الجامعة رسالة مزدوجة ، رسالة أكاديمية وأخرى إنسانية ، دينية أخلاقية ، روحية .

(*) قام المؤلف بهذا البحث وقدمه لمؤتمر الجامعات الذى عقد بجامعة الرياض بالمملكة العربية السعودية ، والذى عقد خلال العام الجامعى ١٣٩٥ هجرية .

خطة البحث :

أعد الباحث فى هذه الدراسة استفتاء للطلبة ، اعتمد أساساً على اختبار (مونى) Mony Check List بعد تقريبه وإعداده ليكون ملائماً للبيئة المصرية ، ويتضمن هذا الاستفتاء (٢٦٤) سؤالا مقسمة إلى أحد عشر مجالا هى :

١ – المشكلات الصحية والجسمية .
٢ – المشكلات الاقتصادية .
٣ – مشكلات وقت الفراغ .
٤ – المشكلات الجنسية .
٥ – مشكلات التوافق الاجتماعى .
٦ – المشكلات الانفعالية .
٧ – الدين .
٨ – المشكلات المتعلقة بالأسرة .
٩ – التوجيه التربوى المهنى .
١٠ – العمل المدرسى .
١١ – المنهج والدراسة .

وسوف نكتفى فى هذه الدراسة بتلخيص ما ورد من اتجاهات الطلاب نحو الدين ، حيث وجهت إليهم مجموعة من العبارات تدور حول :

العبادة وفهم القرآن الكريم ، ووجود الله ، والجنة والنار ، والاعتقاد فى الآخرة ، والمعجزات التى قام بها الأنبياء ، والبعث بعد الموت ... إلخ .

نتائج البحث :

عند تحليل الاستجابات اتضح أن الخمس إجابات الأكثر شيوعاً بين أفراد العينة ، كانت على النحو التالى :

١ – لا أتردد على المسجد بالقدر الكافى .
٢ – أريد أن أحس أننى قريب من الله .
٣ – أريد أن أفهم القرآن الكريم .
٤ – يحيرنى مصيرى بعد الموت .
٥ – أخاف أن يعاقبنى الله فى الآخرة .

تحليل هذه النتائج :

تدل هذه النتائج على أن الطالب ، وهو مازال فى مرحلة المراهقة المتأخرة يشعر بعدم الأمان والخوف ، من جهة ، حيث يقول :

« يحيرنى مصيرى بعد الموت » .

و « أخاف أن يعاقبنى الله » .

كذلك يشعر المراهق ، من جهة أخرى ، بالندم ، ويتمثل ذلك فى قوله : « لا أتردد على المسجد بالقدر الكافى » .

بالإضافة إلى رغبة المراهق الأكيدة فى الشعور بالإيمان ، وتظهر هذه الرغبة فى قوله :

« أريد أن أفهم القرآن الكريم » .

إن المراهق يلتمس فى الدين مخرجاً يحقق له الشعور بالأمن الذى فقده بسبب ما يعانيه من أزمات نفسية واضطرابات انفعالية . إن المراهق ينظر إلى الدين على أنه طريق يؤدى إلى الخلاص والتغلب على مشكلاته اليومية التى يواجهها فى دور من أدوار النمو ، ولا يجد لها حلا شافياً .

تفسير النتائج :

نعلم من دراستنا لسلوك المراهق الخلقى أن المراهق ، فى السنوات الأولى لهذه المرحلة ، فى استطاعته التفكير فى صيغ عامة تساعده على أن يكون لنفسه (مثلا عليا Ideals) إن مثل هذا المراهق ، ماهى إلا تجميع لخبراته التى بدأت فى مرحلة الطفولة ، ثم تطورت فى مرحلة المراهقة على شكل صيغ أخلاقية عامة (مثل) تسيطر على أعماله وتوجه سلوكه .

يستمر المراهق متحلياً بهذه المثالية الأخلاقية فترة من الزمن ، إلا أنه كلما زاد فهمه للمجتمع الذى يعيش فيه ، ويتعامل معه ، يكشف له أن هذه المثالية بعيدة كل البعد عن حياة المجتمع الواقعية . إن المراهق لا يصل إلى هذه النتيجة المؤلمة إلا فى نهاية مرحلة المراهقة حيث يكون قد حقق قدراً من النضج العقلى ، وهنا يبدو للمراهق أن مثله العليا التى ارتسمها لنفسه ، صعبة التنفيذ ، وخاصة عندما تتسع الدائرة التى يتفاعل معها ، وتخرج من حيز الأسرة الضيق إلى مجال

اجتماعى أوسع ، فى ذلك الوقت يساور المراهق الشك فى القيم الأخلاقية التى كان يدين بها ، فتبدو له الحياة مليئة بالمتناقضات مهوشة ، كلها رياء .

والنتيجة المنطقية لهذا الشعور الجديد خيبة أمل لا حد لها فى آماله وأمانيه .

وتنتهى هذه الحيرة بأمرين : صراعات لا حد لها ومشاعر بالقلق والضيق والرغبة فى الهروب من الحياة أو الخوف وعدم الأمان . وتدفعه كل هذه المشاعر إلى البحث عن طريق الخلاص لتعود إلى نفسه طمأنينتها .

الإيمان وسيلتنا للنفس المطمئنة فى مرحلة الشباب :

مما لاشك فيه أنه عن طريق الدين والإيمان يمكن التخفيف من حدة هذه المشاعر ، حتى تعود للنفس طمأنينتها . إن الدين فى القرآن الكريم ، إيمان وأخلاق وعمل صالح ، وهذه من أهم الصفات التى تساعد على ترويضة النفس ، كما أنها تلعب دوراً مهماً فى عملية التوافق (التكيف) النفسي والاجتماعى الذى يعتبر شرطاً أساسياً من شروط الصحة النفسية ... والحقيقة أن علم النفس استفاد كثيراً مما ورد فى القرآن الكريم حول (النفس المطمئنة) فى وصف وإيضاح ما اصطلح على تسميته بالذات الشعورية ، وهى عبارة عن الجانب النفسى الذى يواجه العالم الخارجى ويتأثر به ، ويكاد يكون صورة للواقع الذى تقره البيئة . ومن ثم يصح لنا أن نعتبرها منطقية رزينة فى تصرفاتها وأحكامها .

إن هذه النفس تعمل فى انتظام وتوافق ، بعيدة عن تلك الدوافع الثائرة المضطربة التى تحاول أن تعبر عن نفسها من وقت لآخر ، ومن ثم اكتسبت هذه الذات صفة الهدوء والاطمئنان .

وكثيراً ما تتعرض هذه (النفس المطمئنة) إلى هزات من (النفس اللوامة) وهى مفهوم آخر للنفس ، ورد فى القرآن الكريم :

﴿ لا أقسم بيوم القيامة ، ولا أقسم بالنفس اللوامة ﴾ ٧٥ : ١ ، ٢ ، وهى المقصود بها النفس المتعالية ، اللوامة .

إنه فى كثير من الأحيان تعمل هذه (النفس المطمئنة) على كبح جماح (النفس اللوامة) أو قد تضطرها إلى التنازل عن بغيتها . ولا تستطيع (النفس

المطمئنة) أن تقوم بهذا الدور ، إلا إذا كان لديها القوة الكافية للتحكم فى رغبات (النفس الأمارة بالسوء) وتستمد قوتها من الإيمان .

ومن هنا تبدو أهمية الإيمان والتربية الدينية فى تقوية (النفس المطمئنة) وفى تعزيزها على مواجهة الحياة واتجاهات الإنسان المتغيرة وخاصة فى مراحل التكوين المتعددة المظاهر .

دور الجامعة فى توجيه الشباب نحو الإيمان :

يجب ألا تقتصر رسالة الجامعة على الأمور الأكاديمية فحسب ، فالجامعة لابد ، إلى جانب هذا ، أن تهتم وتعنى بالجوانب الدينية والأخلاقية والروحية والاجتماعية . إن هذا الاعتقاد دفع الكثير من المعلمين فى شئون التعليم الجامعى بالمناداة بما اصطلح على تسميته (ازدواج رسالة الجامعة العصرية) إن رسالة الجامعة العصرية ، حسب هذا الرأى ، عبارة عن : علم ودين ، فهما مصطلحات لعملية واحدة تهدف إلى سعادة الفرد وصحته النفسية ، داخل إطار من العلم والمعرفة والإيمان الصحيحة .

التربية الدينية والإيمان :

إن التربية الدينية التى ننادى بها كوسيلة وقائية لصحة الشباب الجامعى النفسية ، تعتبر ركيزة أساسية للإيمان ، إن هذه الركيزة تعمل باستمرار على تكوين نظام ثابت من القيم والمعايير الأخلاقية . وبقدر ما يستند سلوك الفرد وتفكيره على مثل هذا النظام ، بقدر مايكون قادرا على التكيف النفسى والفكرى السليم .

إن الفرد المتمسك بنظام من القيم إنما يتمسك فى نفس الوقت « بإطار مرجعى » يحدد سلوكه ، ويجد الفرد فيه سنداً قوياً يلجأ إليه باستمرار إذا ما ضاقت به الأمور . إن شعور الفرد بوجود هذا السند المتين الذى يلجأ إليه ، والذى يعتبره صمام الأمان سيكون من أهم العوامل التى تجعله يشعر بالسعادة والأمن والراحة النفسية والسلام العقلى .

ماهو السبيل إلى تحقيق هذه الرسالة : عرض لبعض المقترحات :

سنعالج فى هذا الجزء من البحث بعض المجالات التى نستطيع بواسطتها أن

تحقق للشباب قدراً كافياً من الاطمئنان الروحى والنفسى والعقلى والاجتماعى القائم على الإيمان بالله وبالذات وبالآخرين ، ومن أهم هذه المجالات :

- الشباب والخلق .
- الشباب وبناء فلسفة للحياة .
- الشباب والعمل .
- الشباب ووقت الفراغ .

(أ) الشباب وتربية الخلق :

مما لا شك فيه ، أن الشباب يشعر بالأمن النفسى عندما يسلك سلوكاً معيناً مقبولا ، ومشتقاً من قانون أخلاق يستند إلى الدين .

ولذا يجب أن تتضمن برامج الكليات المختلفة بالجامعة قائمة من المقررات الإجبارية التى تغرس فى نفوس الشباب الجامعى مجموعة من القيم والمبادىء الأخلاقية والروحية باعتبارها محددات للسلوك وموجهات للتفكير .

وأذكر على سبيل المثال لا الحصر ، ما يلى :

١ - دراسات قرآنية (نصوص وشرحها) .
٢ - فكر إسلامى .
٣ - بطولات إسلامية .
٤ - تربية خلقية .
٥ - ثقافة إسلامية .

(ب) الشباب وبناء فلسفة للحياة :

من الأمور التى ترتبط ارتباطاً وثيقاً بتكوين شخصية الشباب الجامعى بطريقة بناءة ، تقوم على الإيمان ، وقوة الإرادة والخلق ، أن تهيىء الجامعة لطلابها تكوين فلسفة إيجابية للحياة تقوم على أساس متماسك من العادات الاجتماعية السائدة فى بيئته ، ومن القيم والمبادىء المعترف بها فى مجتمعه .

وعلى كل حال ، فإن الشباب حينما ينجح فى أن يهيىء لنفسه فلسفة واضحة للحياة ، فإن هذا يكون مقياساً للنضج الدينى والاجتماعى والنفسى .

ولعل جوهر هذا النضج ، هو القدرة على تبين حاجات الآخرين وإدراك أهمية إشباعها . فالشخص الناضج اجتماعياً – مثلا – هو الذى يدرك أن سعادته وثيقة الارتباط بسعادة غيره من الناس ، كما أن الشخص الناضج من الناحية النفسية ، هو الذى لا يتركز اهتمامه حول نفسه وإشباعها ، أو الذى لا تستأثر به الأنا عنده بكل طاقته . وإنما يراعى فى كل أفعاله مصلحة الجماعة التى هو عضو فيها .

اقتراحات لتنمية هذه الناحية :

تستطيع أن تفعل كثيراً فى هذا المجال بالوسائل الآتية :

١ – القدوة الصالحة بين أعضاء هيئة التدريس .

٢ – إدخال نظام الريادة فى الكليات حتى يتسنى للطالب الجامعى التفاعل مع أساتذته .

٣ – دعوة كبار رجال الدين والفكر والأدب للكليات بصفة دورية حتى يستطيع الطالب أن يتأسى بالشخصيات الملفتة للنظر من بين هؤلاء .

(جـ) الشباب والعمل :

يذكر كثير من علماء النفس أهمية العمل فى تكامل الشخصية ، فهو وسيلة من وسائل التعبير عن الذات ، يحاول بها الفرد أن يحقق أهدافه وأن يشبع رغباته وحاجاته . وهذه كلها عوامل تجعل الشباب أكثر إيماناً بأنفسهم وأكثر صلابة وأقوى عوداً .

من أجل هذا وفرت كثير من الكليات الجامعية مستشارين أو موجهين مهنيين واختصاصيين اجتماعيين لطلبتها ، كما أنشأت مكاتب لتشغيل الطلبة ليشتغل الطلبة فى أوقات فراغهم . إن هذه الأعمال تعوّد الطلاب على الجد والاجتهاد ، كما تنمى لديهم الإحساس بالمسئولية ، وتساعدهم على إدراك مواقفهم فى العالم المحيط بهم .

كذلك فإن العمل ذو قيمة كبيرة فى تدريب الخلق ، كما أنه يتيح للشباب

فرصة الشعور بنفسه كوحدة فى مجتمع كبير ، أكبر من مجتمع الأسرة أو الكلية ، هذا الشعور دو أهمية عظيمة بالنسبة للشباب ، ذلك لأنه فى فترة الشباب يميل إلى الشك فى مركزه فى المجتمع ، فهو دائماً فى حاجة للأمن الذى توفره له الأسرة ، ومع هذا فهو يريد الهرب منه ، كما أنه فى أشد الحاجة إلى الشعور بأن له مكاناً خاصاً به فى العالم الذى يعيش فيه ، ومع ذلك يريد أن يحس بالحرية ليتجول فى جميع أنحاء العالم .

(د) الشباب وقت الفراغ :

إن الطلاب فى هده المرحلة من مراحل النمو ، يبدءون فى الشعور بأنفسهم كأفراد ، وفى الواقع أن الوقت الذى نستطيع فيه أن نكون أكثر حرية مع أنفسنا ، هو وقت فراغنا ، ذلك أننا نستطيع عندما نكون فى فراغ حقيقى أن نختار مانقوم به من ألوان النشاط اختياراً حراً . ويحتاج طلاب الجامعات أن تتاح لهم فرصة ممارسة هذا الاختيار أكثر من أى وقت آخر ، ذلك أن أهداف الطالب الجامعى الرئيسية هو أن يكون « نفسه » يفكر ويتأمل ويراجع مشاكله وينفس عن مشاعره وأحاسيسه ... إلخ .

وإذا كانت العطلات الجامعية تتيح لهم فترة يستمتعون فيها بنعمة الاسترخاء فإن هناك من الأسباب الاجتماعية ما يدعو إلى زيادة المحاولات لحمل الشباب فى الجامعات على الانتظام فى مخيمات ومعسكرات العطلات بمختلف أنواعها حيث تنظم وتواجه أوقات فراغهم ، وحيث يتطلب التأكيد على النشاط الدينى والثقافى والاجتماعى ، وحيث يكون هناك مجالا لإظهار وقدح استعدادات الشباب ومواهبه وتنميتها .

* * *

الخلاصـــة

فى دراسة مسحية أجريت على عينة من طلاب الجامعة بمدينة القاهرة قصد بها التعرف على اتجاهاتهم الدينية ، ظهر أنهم فى حاجة شديدة إلى مزيد من البصيرة ووضوح الرؤية والفهم . ذلك أنه اتضح لنا عند تحليل استجاباتهم أن الطلاب يعانون من مجموعة من المشاعر ، كان أبرزها : الخوف والشك والرغبة فى الوصول للحقيقة وخاصة فى الأمور التى تتصل بالجنة والنار والحياة بعد الموت ... إلخ ، الأمر الذى جعلنا نناقش مجموعة من الاقتراحات والوسائل التى تهدف إلى إعادة الطمأنينة والشعور بالأمن إلى عقولهم ونفوسهم ، وكان من بين ما أوردناه من اقتراحات نقدمها للجامعات تحقيقاً لهذا الهدف البرامج التوجيهية التالية ، وهى فى جملها تعمل على بناء شخصية الطالب فى إطار من الإيمان والصحة النفسية . وتشمل هذه البرامج ما يلى :

– إدخال المقررات الدينية ضمن متطلبات الجامعة الإجبارية . وذكرنا على سبيل المثال قائمة من المواد التى تساعد على بناء الخلق والإرادة القوية .

– أهمية تكوين فلسفة للحياة لدى الطلاب تستمد من قيمهم الاجتماعية ومبادئهم الخلقية . ويساهم فى تكوين هذه الفلسفة مجموعة من رجال الدين والفكر وأهل العلم والمعرفة ، على أن يكون لهم ساعات فى الجدول الدراسى تعرف باسم « ساعات الريادة » .

– أهمية العمل فى تكوين شخصية الطلاب ، ذلك أن العمل خلال أوقات فراغ الطلاب وخارج الجامعة ، من شأنه مساعدة الطلاب على النمو ، اجتماعياً وخلقياً وإنسانياً ، وتبدو هنا ضرورة إنشاء مكتب لتشغيل الطلاب فى كل جامعة لتوجيه الطلاب نحو العمل الخارجى .

– وفى النهاية أوضحنا أهمية قضاء وقت الفراغ فى حياة شباب الجامعة مما يدعو الجامعات إلى زيادة المحاولات لحمل الشباب على الانتظام فى المخيمات والمعسكرات وبيوت الشباب .... إلخ .

* * *

الفهرس

الفصل الرابع
العوامل الديناميكية فى عملية التكيف

الفصل الخامس
الأساليب المختلفة للتكيف غير السوى

الفصل السادس
تخطيط للصحة النفسية

الفصل السابع
التربية والصحة النفسية

الفصل الثامن
التربية الخلقية والروحية والصحة النفسية

الفصل التاسع
الدين والصحة النفسية

الفصل العاشر
الدين ومفهوم المرض النفسى

الفصل الحادى عشر
الدين والعلاج النفسى

الفصل الثانى عشر
عرض لبعض الأساليب العلاجية النفسية الدنيوية

الفصل الثالث عشر
دراسات فى الصحة النفسية

* * *





الناشر مكتبة الخانجي بالقاهرة